Le Journal des 50+

www.journal50plus.com

Québec / Chaudière–Appalaches • Juin 2013 • Vol 11 nº 1

100 000 lecteurs

STEAK FRITES & CIE
Apportez votre vin

Leuforic
Déjeuner

Dimanche au jeudi
TABLE D'HÔTE COMPLÈTE
2 steaks frites 35$
RÉSERVATION 418-681-4419

VERSION INTERNET

des Publications 50+ maintenant disponible gratuitement

page 7

Les secrets d'un cerveau en santé
page 11

Soyez maître de votre destin !
Salon International du Mieux-Être les 6, 7 et 8 septembre 2013 à Lévis
page 16

Le outdooring[MC] : l'art de vivre à l'extérieur
page 19

Porte ouverte sur la belle vie au Samuel-Holland
page 23

Mieux vivre avec le stress
page 5

Cinquième phase pour le Manoir de l'Ormière
page 21

Portrait de bâtisseur
Marc Vaillancourt, président de Construction Maurice Bilodeau
page 13

PLACE ALEXANDRA
À votre service depuis plus de 25 ans
2475, rue Alexandra, Québec
(aut. de la Capitale, sortie boul. Henri-Bourassa)
418 666-7636

page 4

Écoutez bien!

80% des personnes touchées par une perte auditive ne sont pas diagnostiquées ou traitées

33% des personnes de 65 ans et plus souffrent d'un problème auditif

50% des personnes de 75 ans et plus souffrent d'un problème auditif

10% de la population en général est touchée par un problème auditif (tous âges confondus)

Saviez-vous que...
Le coût de certaines prothèses auditives peut être entièrement payé par la RAMQ, la CSST, les anciens combattants et les assurances privées.

Bérubé • Brassard
Audioprothésistes
Prothèses auditives

QUÉBEC 418 522-3656 | LÉVIS 418 835-0497
LORETTEVILLE 418 842-5455 | STE-FOY 418 651-6661

Une équipe à l'écoute de vos besoins depuis plus de 20 ans

www.berubebrassard.ca

Réalisation graphique : Girafe & associés inc. / © Can Stock Photo Inc. / yoboriginal / © Can Stock Photo Inc. / isharasyouzirou

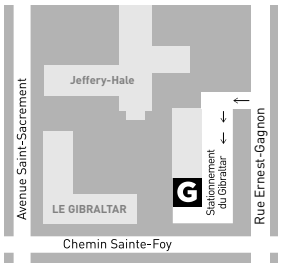
LEGROUPEMAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

CHIC, C'EST ABORDABLE!

À L'HEURE DE CHOISIR UNE RÉSIDENCE POURVOTRE RETRAITE, LE LUXE DEVIENT ACCESSIBLE AVEC LE GIBRALTAR. Au cœur de l'un des plus beaux quartiers de la ville de Québec, découvrez la toute dernière génération de résidences pour retraités du Groupe Maurice, avec tous les services, les loisirs et les commerces à votre porte. Venez rencontrer notre équipe qui vous informera sur les prix et leurs inclusions. Vous allez voir qu'avec Le Gibraltar, le luxe n'a jamais été aussi abordable ! **RESIDENCELEGIBRALTAR.COM**

ACHETEZ OU LOUEZ

OUVERTURE JUILLET 2013



STATIONNEMENT GRATUIT DEVANT LE BUREAU DE VENTE ET DE LOCATION

1248, CHEMIN SAINTE-FOY, BUR. 201
QUÉBEC (QUÉBEC) G1S 2M5
TÉLÉPHONE : 418.681.2777

OUVERT 7 JOURS SUR 7

LUNDI AU VENDREDI 10 H À 18 H
SAMEDI ET DIMANCHE 11 H À 17 H

LE GIBRALTAR

SOMMAIRE

ACTUALITÉ

Le deuxième souper-bénéfice au profit des Petits Frères 4

Mieux vivre avec le stress 5

S'impliquer n'a pas d'âge 9

Portrait de bâtisseur
Marc Vaillancourt, président de Construction Maurice Bilodeau 13

Soyez maître de votre destin
Salon International du Mieux-Être de Lévis 16

Le outdooring[MC] : l'art de vivre à l'extérieur 19

Cinquième phase du Manoir de l'Ormière
En vedette : appartements plus grands 21

Franc succès pour la Société Alzheimer de Québec 22

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Les secrets d'un cerveau en santé 11

La Fondation Cap Diamant fait bon ménage avec Qualinet 20

BIEN VIVRE

Voyages Club Select
Cet été, évadez-vous avec Voyages Club Select 8

Chronique d'une personne aînée 10

LaPaixparlerire avec Claudia
Clown : la joie, un choix de vie ! 12

Info assurance voyage 14

La Fondation communautaire du grand Québec en pleine effervescence 18

Chronique de chirologie
Êtes-vous facilement impressionnable 26

Chronique d'astronomie
À la découverte du ciel d'été 26

Des activités à vivre cet été 27

Les sorties du Journal 28

Aux couleurs des saisons 30 à 33

VOTRE LOGIS

Conseils en immobilier
Voir la vie en rose : oui, toujours
Mais vendre ou acheter avec des lunettes roses : non, jamais 25

Personnalité

Le vieillissement vu par Jean Garon
« Il faut avoir des projets »
Page 6

Le Samuel-Holland
Porte ouverte sur la belle vie
Page 23

Du 27 juin au 27 juillet
Elvis est de retour au Capitole
Page 29

AÎNÉS·INFO *Une vision auprès des aînés*
VOTRE SOURCE D'INFORMATION

NE PARTEZ PAS SANS ASSURANCE
Demandez votre soumission d'assurance voyage en ligne!
www.aines.info/assurances.htm
Ou au téléphone sans frais avec l'un de nos agents au:
1 855 818-AÎNÉ (2463)
(pour les 50 ans et plus, demandez le poste 233)
Un don est remis pour chaque souscription d'assurance
Finances · divertissements · voyages · santé · hébergement

AÎNÉS·INFO
VOTRE SOURCE D'INFORMATION
Pour une meilleure qualité de vie des aînés :
www.aines.info
Denis White
Président fondateur
Tél. : (418) 877-2688
Télec. : (418) 877- 5288
Courriel : info@aines.info
Site philanthropique pour entreprises !
Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement

Le deuxième souper-bénéfice au profit des Petits Frères

De gauche à droite, on retrouve MM. Jean-Stéphane Bourque, VP Rive-Sud de Québec chez RBC Banque Royale, Pascal Fournier, directeur de Québec chez Les Petits Frères, Daniel Emond, président des Publications Daniel Emond, et Gérard Fournier, bénévole au financement.

L'organisme Les Petits Frères de la région de Québec a tenu, le 30 avril dernier, son deuxième souper-bénéfice qui a rapporté la somme de 21 500 $. Ce fut un succès grâce à la généreuse contribution de RBC Banque Royale et aux différents commanditaires : La Financière Manuvie, Index Construction, Savard Ortho Confort, Fonds Famille Rodrigue-Julien, la Corporation des Pères Maristes et Les Publications Daniel Emond. Depuis plus de 50 ans, l'organisme Les Petits Frères a pour mission d'accueillir et d'accompagner les personnes seules du grand âge afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

CUISINE CANTONNAISE ET SZÉCHUANNAISE
中餐馆
Nos spécialités:
•POULET GÉNÉRAL TAO
•CANARD PÉKINOIS
Général TAO
7150, boul.Hamel Ouest,
Québec, Québec G2G 1B5
418 • 861-9688
www.generaltao.com
info@generaltao.com
YouTube

LOGEMENTS POUR RETRAITÉS(ES) AUTONOMES, EN PERTE D'AUTONOMIE ET CONVALESCENCE
À votre service depuis plus de 25 ans
PLACE ALEXANDRA
Place Alexandra renommée pour son savoir-faire, la qualité de ses services, son ambiance chaleureuse, à un prix abordable.
L'accueil et le dévouement d'un personnel expérimenté contribuent à vous faire vivre votre retraite en toute sérénité.
Comparez avant de choisir... Et vous constaterez que nous sommes les meilleurs!
POUR VOUS SERVIR :
STUDIOS 1½ et 3½ PIÈCES
• Infirmière24h /24
• 2 repas/jour, 7choix de menus à la carte, service aux tables
• Entretien ménager - 1 fois / semaine
• Piscine intérieure
• Bain tourbillon(SPA)
• Bibliothèque
• Billard
• Cours de conditionnement physique
• Comité des loisirs
• Salons communautaires (2) sur chaque étage
• Dépanneur
• Salon de coiffure
• Dentiste
• Denturologiste
• Buanderie sur chaque étage
• Chapelle
• Ascenseurs (2)
• Édifice à l'épreuve du feu
• Section pour personnes en perte d'autonomie (renseignements sur place)
• Unités pour convalescence, etc.
Détenteur de la Certification de conformité résidences pour personnes agées émise par le ministère de la Santé.
2475, rue Alexandra,
Québec
(aut. de la Capitale,
sortie boul. Henri-Bourassa)
418 666-7636
placealexandra101@gmail.com
placealexandra.ca

Mieux vivre avec le stress

Par Réal Demers

Mains moites. Respiration plus rapide. Accélération du rythme cardiaque. Hypervigilance. Autant de signes qui caractérisent la réponse de stress. Réaction de l'organisme consistant à mobiliser de l'énergie pour fuir ou combattre afin d'assurer la survie, le stress peut toutefois devenir nocif pour la santé lorsqu'il devient chronique. Fort heureusement, on peut apprendre à mieux vivre avec le stress !

Dans un premier temps, il s'agit de connaître les ingrédients qui composent la recette du stress. « La réponse de stress apparaît lorsque nous anticipons ou faisons face à une situation qui comporte un ou plusieurs des quatre éléments suivants, soit la perte du sens de contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et la menace à l'ego », explique la Dre Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain. « Nous répondons alors à la situation en sécrétant des hormones du stress comme le cortisol et l'adrénaline, ce qui peut, à la longue, entraîner des problèmes de santé comme la dépression ou les problèmes cardiaques. » Par exemple, vous arrivez en retard au bureau et votre patron vous réprimande sévèrement tout en mettant en doute vos compétences. Votre ego se sent menacé, ce qui provoque invariablement une réponse de stress. « Il faut aussi comprendre que les ingrédients du stress s'additionnent. Plus il y a d'ingrédients liés à une même situation, plus celle-ci est stressante », ajoute la Dre Lupien.

GÉRER SON STRESS

La gestion optimale du stress repose essentiellement sur une stratégie à quatre volets. Tout d'abord, vous devez le disséquer, comprendre ce qui le provoque et en reconnaître les signes. « Pour cela, on doit être à l'écoute des signaux de notre corps, prendre du temps pour identifier la source du problème et pour élaborer un plan B. L'inverse du stress n'est pas la relaxation, mais la résilience, c'est-à-dire la capacité de rebondir et de recourir à un plan B lors de situations stressantes. »

Par la suite, vous devez reconstruire votre vie avec le stress, en diminuer l'impact sur votre existence par différents moyens, soit, par exemple, en pratiquant le yoga, la méditation, l'activité physique ou par le souvenir de moments ou d'images mentales agréables.

VOTRE CORPS, VOTRE ALLIÉ

Le corps constitue un allié de taille pour mieux vivre avec le stress. Ainsi, faites de l'activité physique (après avoir obtenu l'autorisation de votre médecin), respirez de façon diaphragmatique, chantez, priez… « Nous devons nous tourner vers la spiritualité, expérimenter la force du pardon. Nous nous en porterons mieux et ce sera aussi le cas pour les membres de notre entourage. » Enfin, il importe de prendre du recul, de relativiser les situations, de prendre le temps de prendre le temps, afin d'arriver à tromper notre stress. « En fait, il faut empêcher le stress de s'accumuler, le ventiler au fur et à mesure. Il n'existe pas de mode d'emploi universel, ni de solution facile. Chacun de nous doit trouver sa propre façon de gérer son stress », conclut la Dre Lupien. Pour plus d'information, visitez le *www.stresshumain.ca*

Le Journal des 50+

Éditeur, directeur général
Daniel Émond
Monique Grenier, assistante
Directeur de l'information
Réal Demers
Collaborateurs
Claire Savard • Angèle Hardy • Simon Pelchat
Louise Brisson • Éric Gagnon • Pascal Émond
Réalisation graphique et photogravure
• Girafe & associés inc.
Impression
• Les Presses du Fleuve
Distribution
• Diffumag
Comptabilité
• Paul R. Demers cga
Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1708-069X

Ventes publicitaires
Daniel Émond : (418) 836-7688
Cellulaire : (418) 952-9373
Télécopieur : (418) 831-6247
Courriel : journal50plus@videotron.ca
www.journal50plus.com
1229, Marie-Victorin, Saint-Nicolas G7A 4E9

Esthétique Doris Sauvageau

75$ de rabais sur maquillage permanent
- Lèvres (contour)
- Sourcils
- Yeux

Maquillage permanent • Épilation laser
Esthétique • Électrolyse • Pose d'ongles • Pédicure
• Gel UV • Massothérapie • Manucure • Extension cils

1692, Notre-Dame, Ancienne-Lorette 418-932-3636

APPEL SANS FRAIS 2-1-1

Info Services Communautaires
- Confidentiel
- Réponse humaine multilingue
- 7 jours sur 7 : du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h

Centraide Québec et Chaudière-Appalaches
www.211quebecregions.ca
211

TUSCANOS - CUISINE ITALIENNE -

SPÉCIAL 10e ANNIVERSAIRE
DÉJÀ 10 ANS MERCI!
du dimanche au jeudi
à compter de 16h30

FESTIVAL DE PÂTES
Créez vos plats de pâtes favorites
4 choix de pâtes, 5 choix de sauces.
20 combinaisons possibles
11.95$

FESTIVAL DE MOULES ET FRITES
6 choix de variétés
11.95$

SPÉCIAL DÉJEUNER
du lundi au vendredi de 6h à 11h
(non valide les jours de fête)
5 petits déjeuners incluant café ou infusion
à partir de 5,95$

DÉJEUNERS FRUITÉS
Servis du lundi au vendredi de 6h à 14h
Samedi et dimanche de 7h à 14h

SPÉCIALITÉS MAISON : PÂTES, PIZZAS, VEAU

1445, av. Jules-Verne, Sainte-Foy (angle Duplessis) • 418.877.7200
Vaste stationnement privé gratuit • tuscanosquebec.com

Le vieillissement vu par Jean Garon

« Il faut avoir des projets »

Par Réal Demers

Député, ministre, maire. Décidément, Jean Garon possède une feuille de route fort éloquente. Engagé sur le plan politique depuis plus de 50 ans, il vient d'ailleurs de publier un livre intitulé *Pour tout vous dire* qui retrace les faits marquants de sa carrière. Aujourd'hui âgé de 75 ans, Jean Garon partage ses réflexions sur le vieillissement dans le langage coloré qui a fait sa marque de commerce.

Le Journal des 50+ – Monsieur Garon, croyez-vous bien vieillir?

Jean Garon – Je ne le sais pas. Je ne m' en rends pas compte ! Je suis en forme. Vieillir, c'est dans la tête. Et je me sens bien dans ma tête.

J 50+ – Qu'est-ce qui vous garde jeune?

J-G – Ma femme. Une femme a la capacité de te faire sentir jeune ou de te faire sentir vieux. Ma femme a plein de projets et j'en ai aussi. Il faut avoir des projets.

J 50+ – À votre avis, quelles sont les conditions pour bien vieillir?

J-G – Avoir des projets. Quelqu'un qui n'a pas de projets, c'est parce qu'il a vieilli. L'âge, c'est relatif. Avant, à 50 ans, quelqu'un était vieux. On voit aujourd'hui des professeurs d'université qui enseignent à 75, 80 et 85 ans. On divise les personnes entre jeunes et vieilles. La personne plus âgée devrait être meilleure parce qu'elle a plus d'expérience, mais il faut qu'elle ait des projets.

J 50+ – Quels conseils donneriez-vous aux personnes vieillissantes?

J-G - Arrêter d'agir comme des personnes âgées et agir comme des personnes qui ont des projets.

J 50+ – Quel devrait être le rôle des aînés dans notre société?

J-G – Ce sont des gens qui ont de l'expérience. C'est une folie de considérer les gens en fonction de leur catégorie d'âge.

J 50+ – Comment favoriser la participation sociale des aînés?

J-G – Ça dépend dans quoi. Ils devraient faire comme les autres. À mon avis, le mouvement indépendantiste qui va reprendre, je suis convaincu qu'ils vont embarquer là-dedans.

J 50+ – Quels sont vos projets?

J-G – Je calcule qu'on n'a pas fini de faire la « job ». de faire l'indépendance du Québec. Je pense aujourd'hui que les personnes des différents âges vont embarquer le prochain coup pour la souveraineté du Québec.

J 50+ – Après une si belle carrière, avez-vous encore des rêves?

J-G – J'ai commencé dans le mouvement indépendantiste en 1961. Faire l'indépendance du Québec, c'est une affaire inachevée. Les gens qui ont lu mon livre me disent qu'il projette sur l'avenir. C'est un livre qui les a stimulés.

RÉSERVEZ POUR
VOS GROUPES
418 877-8737
JARDIN DE TANG
Coup de cœur 50+
HORAIRE DE LIVRAISON
Lundi au mercredi : 17 h à 20 h
Jeudi au samedi : 16 h 30 à 22 h
Dimanche : 16 h 30 à 21 h
TERRITOIRES DE LIVRAISON
Ancienne-Lorette, Sainte-Foy,
Saint-Augustin et Cap-Rouge
HORAIRE SALLE À MANGER
(À partir du 1er juin)
Lundi au dimanche : 11 h à 22 h
7272, boul. Wilfrid-Hamel Ouest
Sainte-Foy
METS CHINOIS
ET CANADIENS
BUFFET MIDI
LUNDI AU SAMEDI 12.25$
BUFFET SOIR
LUNDI AU JEUDI 16.25$
VENDREDI ET DIMANCHE 23.25$
ENFANT JUSQU'À 5 ANS - GRATUIT
Réservez tôt pour les groupes • Prix spécial du lundi au jeudi • www.jardindetang.com
Consultez notre menu à la page 734 de l'annuaire Bell 2008-2009
LES PRIX SONT SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

Progrès technologique: préparez votre bonheur

La thérapie à Champs Magnétiques Pulsés (CMP) stimule la régénération cellulaire

- Arthrose - Ostéoporose
- Affections du système musculo-squelettique
- Maladies neurodégénératives comme Parkinson et Sclérose en plaques
- Fibromyalgie
- Incontinence urinaire

Le BIO-STIMULATEUR à CMP est un appareil médical homologué par Santé Canada

- Procure une relaxation profonde et soulage les douleurs
- Favorise une meilleure oxygénation et une bonne circulation sanguine
- Stimule le système immunitaire
- Procure un effet anti-inflammatoire et antalgique
- Aucun effet secondaire
- Études scientifiques à double insu très nombreuses

Facile à utiliser à la maison assis confortablement dans votre fauteuil préféré.

LOUEZ 3 MOIS
déductible d'impôt
avec prescription

NISANCOS Inc.
Thérapie à Champs Magnétiques Pulsés (CMP)

Réal Faucher
814, St-Jean-Bosco, Ste-Foy, Qc G1V 2W7
tél.: 418.658-7666 sans frais: 1-866-664-7666
www.nisancos.com

NOUVEAU

Recevez la version Internet des Publications 50+

Le Journal des 50+ | Le magazine BOOM50 | L'Annuel LE MAGAZINE

Faites-nous parvenir votre adresse courriel à
journal50plus@videotron.ca
et vous recevrez GRATUITEMENT nos publications sous format PDF ou visitez le *www.journal50plus.com* pour les visionner.

Cet été, évadez-vous avec Voyages Club Select !

Imaginez un instant : vous entendez le roulement envoûtant des vagues, le sable chatouille doucement vos pieds et vous admirez à l'horizon un magnifique coucher de soleil… Vous vous trouvez peut-être sur une magnifique plage des Îles-de-la-Madeleine, au cœur d'un pittoresque village de pêcheurs du Nouveau-Brunswick ou sur une terrasse pour déguster de délicieux fruits de mer du Maine. Vos vacances seront magiques grâce aux services de notre agence qui aura planifié pour vous un circuit à la hauteur de vos attentes.

Voyages Club Select est une agence spécialisée dans les voyages de groupes, de courte ou longue durée. Notre clientèle se compose essentiellement d'adultes et de retraités et nos destinations sont variées et accessibles. Notre équipe chevronnée travaille continuellement à élaborer des circuits originaux à caractère culturel, patrimonial, agrotouristique, gastronomique ou festif et même des voyages clé en main.

Que vous soyez seul, en couple ou entre amis, que vous ayez un projet de voyage ou que vous rêviez d'une destination hors de l'ordinaire, nous sommes en mesure de vous offrir l'expertise nécessaire à la planification et au bon déroulement de votre voyage. Vous profiterez aussi des nombreux avantages que comportent les voyages de groupe. N'hésitez plus et prenez part à une communauté de gens passionnés de voyage.

Planifier ses vacances **Voyages Club Select**, c'est également :

- Une équipe qualifiée et disponible en tout temps entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi.
- Une centrale téléphonique qui vous permet de joindre un membre de notre équipe en cas d'urgence, en dehors des heures de bureaux, et ce, 24h/24h.
- Un service à la clientèle courtois et professionnel.
- Des prix concurrentiels. Si vous avez vu un meilleur prix ailleurs, apportez-nous la preuve écrite et nous vous obtiendrons la même chose !
- Un compte en fiducie qui protège vos avoirs.
- Des guides professionnels, expérimentés et disponibles car ils sont un point essentiel dans la réussite de votre voyage.
- Remise d'une Carte Membre Sélect. Cette carte fidélité vous est offerte lorsque vous effectuez un voyage de 5 jours et plus, vous permettant par la suite de bénéficier d'un rabais de 5 % applicable sur vos prochains voyages, jusqu'à concurrence de 40 $.

Voyages Club Select :
le point de départ pour une expérience enrichissante, réconfortante et passionnante !

VOYAGES Club Sélect

Détenteur d'un permis du Québec

Des voyages de qualité pour les adultes et retraités depuis plus de 20 ans.

Sur rendez-vous
lundi au vendredi (8h30- 16h30).
418 830-0646
1 888 830-0646

DÉPARTS 2013

RÉSERVATION EN LIGNE
www.vclubselect.com
PLACES LIMITÉES

		À partir de… Prix occ. quadruple par personne
26-29 juin	Abitibi	**535 $**
21-27 juillet	Baie Georgienne	**1100 $**
3-6 août	Toronto et Niagara Falls **DÉPART GARANTI**	**429 $**
8-14 août	Îles-de-la-Madeleine **DÉPART GARANTI**	**1225 $**
18-24 août	Biltmore et la vie de Château	**899 $**
25-28 août	Séjour d'été à Ogunquit	**429 $**
4-9 septembre	Washington, Capitale Fédérale des États-Unis	**1000 $**
5-20 septembre	Paris - Normandie - Loire (occ. double) **DÉPART GARANTI**	**3695 $**
8-13 septembre	Chicago	**719 $**
18 sept.-2 oct.	Croisière en Méditerranée (occ. double) **DÉPART GARANTI**	**3199 $**
11-14 octobre	Boston et les châteaux de la Nouvelle-Angleterre **DÉPART GARANTI**	**543 $**
13-29 octobre	Louisiane - Texas - Tennessee	**2129 $**
5-8 décembre	Shopping des Fêtes à New-York	**565 $**

*les prix incluent TPS, TVQ et le fond d'indemnisation.

Intéressé par d'autres destinations ?
N'hésitez pas à nous appeler.
Notre équipe saura vous aider dans la planification de votre voyage.

874, Archimède, Lévis, PQ, G6V 7M5
info@vclubselect.com

S'impliquer n'a pas d'âge !

Les aînés honorés le 30 avril dernier à l'occasion du 14e Gala reconnaissance des Aînés Solidaires (AS) – une initiative soutenue par Centraide Québec et Chaudière-Appalaches – l'ont bien compris. En effet, l'engagement social fait partie de leur quotidien depuis de nombreuses années, comme s'il était une composante de leur ADN ! Douze personnes retraitées dont l'implication bénévole est exemplaire, inspirante, ont ainsi été nommées AS de coeur et mises en lumière, elles qui travaillent dans l'ombre à améliorer les conditions de vie de gens vulnérables en partageant temps et expérience au sein d'organismes communautaires d'ici.

Réunissant plus de 250 invités, cette 14e édition était présidée par M. Louis Champoux, ex-président du conseil d'administration de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches et de celui de Centraide Canada. Il a adressé des félicitations sincères à toutes ces femmes et à tous ces hommes d'exception qui, à leur façon, ont contribué à bâtir la société actuelle et à la rendre meilleure. Précisons qu'à ce jour, les Aînés Solidaires ont honoré 207 AS de cœur dans les régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

Une fois de plus cette année, l'événement était également un moment privilégié pour mettre en évidence un secteur d'intervention qui accueille, et c'est heureux, de nombreux bénévoles : 1 695 dont 335 sont retraités. Il s'agit du domaine de la santé mentale au sein duquel 46 organismes communautaires oeuvrent dans les régions de Québec et de Chaudière-Appalaches et où l'engagement social s'exprime principalement par des services complémentaires tels que l'accompagnement aux familles, amis et proches des personnes atteintes, l'écoute téléphonique, le parrainage et la participation à des conseils d'administration. Précisons qu'avec la collaboration de centres d'action bénévole de la Rive-Nord et de la Rive-Sud de Québec, des capsules-témoignages ont été réalisées puis diffusées lors du Gala, mettant en vedette quatre aînés ayant accepté de partager leurs motivations à s'impliquer dans le secteur de la santé mentale. Des propos touchants !

Mentionnons aussi que dix organismes, membres des AS, fêtent cette année un anniversaire significatif dont l'Association canadienne pour la santé mentale (région de Québec) qui célèbre ses 50 ans ! Des parcours impressionnants pour ces ressources communautaires qui, sans relâche, interviennent quotidiennement auprès des gens d'ici qui traversent des moments difficiles, qui vivent des situations de vulnérabilité.

Rappelons que, nés de l'inspiration de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches, les AS sont une entité autonome depuis juin 2012 et volent désormais de leurs propres ailes. Centraide est fier de soutenir cette initiative qui reconnaît l'apport indispensable des aînés dans la communauté. Les AS participent également à de nombreux salons de promotion sur le territoire. Ils réalisent aussi des corvées de menus travaux au sein d'organismes communautaires des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches.

Les 12 lauréats AS de coeur 2013, entourés du fondateur et du président des AS. De gauche à droite, rangée du bas : M. Michel Gagnon, Mme Simone Grondin, M. Jacques Rousseau, Mme Nicole Bérubé-Miville, Mme Huguette Giroux.
Rangée du haut : M. Marc St-Laurent, fondateur des AS, Mme Denise Plante-Bergeron, Mme Marthe Gaudreault-Caron, Mme Lise Boulanger, Mme Claire Picard, M. Germain Boivin, Mme Lorraine Lévesque et M. Jacques Lavigne, président des AS. Absent sur la photo : M. Léonard Badeau.

MERCI AUX COMMANDITAIRES DE L'ÉVÉNEMENT

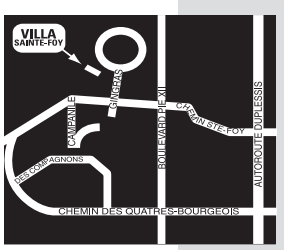
Le ministre Réjean Hébert, la ministre Agnès Maltais, la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale et la Ville de Québec.

LES AS DE COEUR 2013

Région de la Capitale-Nationale
Monsieur Germain Boivin (Des Rivières)
Madame Lise Boulanger (Charlesbourg)
Monsieur Michel Gagnon (Haute-Saint-Charles)
Madame Huguette Giroux (Beauport)
Madame Claire Picard (Sainte-Foy - Sillery - Cap-Rouge)
Monsieur Jacques Rousseau (La Cité Limoilou)

Région de Chaudière-Appalaches
Monsieur Léonard Badeau (Lévis)
Madame Nicole Bérubé-Miville (Saint-Lambert-de-Lauzon)
Madame Marthe Gaudreault-Caron (Saint-Jean-Port-Joli)
Madame Simone Grondin (Thetford Mines)
Madame Lorraine Lévesque (Saint-Pamphile)
Madame Denise Plante-Bergeron (Thetford Mines)

La Villa Sainte-Foy *une résidence très sympa !*
Vous cherchez un lieu chaleureux, une visite vous convaincra...
UN MILIEU DE VIE SÉCURITAIRE
UNE AMBIANCE AGRÉABLE ET VIVANTE
UNE NOURRITURE VARIÉE ET DE QUALITÉ
Prenez rendez-vous dès aujourd'hui

Résidence certifiée par le gouvernement du Québec
Nous avons actuellement des 4 ½, 3 ½, 2 ½ et studio
STUDIO, 2 ½, 3 ½ et 4 ½


Venez nous visiter
INFO : 659-7583
361, rue Gingras
659-7583
villastefoy@videotron.ca • www.villasaintefoy.com

L'entrée dans l'âge de la retraite

Chronique d'une personne aînée

Simon Pelchat

Mon ami, qui se prépare à la retraite, me demanda à quoi il devait s'attendre de la vie après la retraite? Je lui répondit que cela est bien personnel, mais qu'il y a un aspect qui me semble commun, c'est que la vie est à la fois continuité et changements. Je me représente la vie comme un édifice en construction permanente : on y ajoute des étages qui sont soutenus par ceux qui les précèdent. C'est ce que j'appelle la continuité. La retraite représente un changement qui consiste à construire un autre étage. Nous sommes l'architecte et le constructeur de l'édifice qu'est notre vie avec les ressources que nous rendent disponibles notre génétique et le milieu culturel où nous vivons.

LA REDÉFINITION DE SON IDENTITÉ

La retraite, qui coïncide pour beaucoup d'entre-nous avec l'entrée dans la vieillesse, nous confronte à des remaniements identitaires qui peuvent être profonds. En effet, notre image sociale et personnelle est chamboulée suite à la perte de notre identité professionnelle. Nous pouvons souffrir de ne plus pouvoir apporter nos compétences à la société et ainsi de ne plus être relié à l'environnement social. Notre identité est affectée aussi à travers un corps moins résistant et moins beau, il y a perte d'une certaine image de soi, nos revenus peuvent diminuer. Bref notre rapport à l'espace et au temps devient différent.

TRANSFORMATIONS DUES À L'ÂGE

Parmi les évènements qui vont influencer notre bien-être au cours de cette période de notre vie, il y a plusieurs évènements parfois troublants que nous pourrions avoir à vivre, tels : la retraite, le veuvage, le divorce, la formation d'un nouveau couple, le projet de fin de vie qui est incontournable pour chacun de nous.

À chacune des ces étapes de notre vie, nous franchissons des moments de « crise » et/ou de « transition » qui ont comme effets de modifier notre position sociale. Ces périodes de transition correspondent à des pertes de rôles sociaux et à des remaniements identitaires.

Au passage de l'adolescence à l'âge adulte, entre 20 et 30 ans, la transition correspond à des moments d'acquisition de nouveaux rôles sociaux : celui de travailleur, travailleuse, de conjoint, conjointe et de parents, pour un certain nombre d'entre-nous.

En revanche, au début de la période de l'âge avancée, la transition correspond plutôt à la perte de rôles sociaux tels celui de travailleur pour la personne qui prend sa retraite, de conjoint pour la personne qui subit le veuvage ou un divorce. Pour le rôle de parent, c'est un peu différent, si nous ne le perdons pas, nous devons changer la façon de l'exercer pour l'adapter à une nouvelle réalité, celle de la maison vide.

Heureusement, nous ne subissons pas que des pertes ! Nous pouvons aussi faire l'acquisition de nouveaux rôles comme celui de grand-parent ou de bénévole ou d'aidant naturel d'un proche incluant ses propres parents vieillissants. Les nouveaux engagements sont certes moins nombreux et moins valorisés, mais ils peuvent être mieux adaptés aux conditions et aux intérêts de la personne que nous sommes devenues.

Ces transitions marquent manifestement une transformation de nos engagements qui ont comme effet de nous amener à réorganiser notre existence. Elles se traduisent aussi par des transformations dans l'univers de nos relations interpersonnelles. La retraite met fin aux relations professionnelles et réoriente notre existence vers la famille et les amis, alors que le veuvage et le divorce font disparaître «l'autrui par excellence» notre conjoint, conjointe, de notre image identitaire.

La formation d'un nouveau couple, qui concerne un nombre plus limité de personnes, touche plus d'hommes que de femmes. Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes, plus ou moins cinq ans, les veufs ont tendance à être plus nombreux à se remarier dans notre société actuelle.

Le projet de fin de vie, quant à lui, est sans doute une transition très touchante sinon troublante et qui peut nous effrayer au point de ne même pas vouloir y penser. Et pourtant, consciemment ou inconsciemment, il occupe une partie de nos pensées et cela depuis au moins le mitan de notre vie. Chaque société s'est donnée des manières d'encadrer cette transition pour aider ses membres à faire ce passage. Avec une diminution de la pratique religieuse dans notre société, le besoin d'innovation pour se préparer à cette dernière transition devient une obligation plus personnelle et un parcours dont la responsabilité nous revient individuellement.

REGARDER LE PASSÉ ET/OU LE FUTUR

La retraite, le veuvage et le divorce sont marqués par la fin d'un engagement où la personne est tournée vers le passé, pour la durée tout au moins de la période du deuil. Pour la formation d'un nouveau couple, il s'agit plutôt d'un nouvel engagement où la personne est tournée vers le futur. Quant au projet de fin de vie, même si ce projet n'est généralement pas espéré, la personne est tournée à la fois vers le passé pour compléter une intégration de sa vie avec ses proches notamment et vers le futur pour vivre ses derniers moments.

La reconnaissance de ces transitions me semble impérative pour notre bien-être à cette période de l'avancée en âge. Elle nous permet de mettre un mot sur certains malaises ressentis et de se permettre de les vivre sans honte. Elle nous légitime de vouloir continuer à avoir des engagements, source d'utilité et de liaison avec l'environnement social et cela même dans une société dite « jeuniste ». Elle nous invite aussi à continuer d'apprendre et de construire notre vie.

Je souhaite que nous, personnes âgées, nous reconnaissions l'importance de ces transitions, que nous innovions dans la façon de les traverser et que nous en faisions la promotion auprès des autres personnes âgées et auprès des cohortes plus jeunes pour ne plus entendre des phrases comme : il est mort, cela n'est pas grave, il avait quatre-vingts ans.

Services d'aide à l'emploi

Pour connaître tous nos services, visitez le **www.ape.qc.ca**

Une nouvelle carrière après 45 ans, pourquoi pas ?

Nous vous offrons :

- Faire le deuil de l'emploi perdu
- Établir le bilan de vos compétences
- Redéfinir votre projet professionnel

APPELEZ NOUS !

QUÉBEC
710, rue Bouvier, bureau 275
418 628-6389
corpo@ape.qc.ca

CÔTE-DE-BEAUPRÉ : 418 827-6663
LÉVIS : 418 837-1221
PORTNEUF : 418 285-0285

Emploi Québec

32 vélos collectés à Lévis auront une deuxième vie au Salvador

Le Projet d'entrepreneuriat de l'école Marcelle-Mallet, en collaboration avec l'organisme de bienfaisance Cyclo Nord-Sud, ont recueilli 32 vélos inutilisés à Lévis le 20 avril dernier. Les vélos seront expédiés au Salvador, où l'organisme CESTA – Amigos de la Tierre en fera bénéficier les membres de leur communauté. Depuis 2008, notre partenaire salvadorien a reçu près de 4 943 vélos. À ce jour, Cyclo Nord-Sud a procuré à des familles dans le besoin plus de 44 000 vélos, et leur a ainsi donné la mobilité nécessaire pour améliorer leur productivité personnelle, particulièment dans les milieux ruraux.

Les secrets d'un cerveau en santé

Par Réal Demers

Le vieillissement peut entraîner le déclin de certaines fonctions cognitives comme la mémoire, le raisonnement et la réflexion. Fort heureusement, il est possible de retarder l'apparition de ces phénomènes. Pour que santé cognitive rime avec longévité, il importe de stimuler son cerveau !

« Tout d'abord, il faut comprendre que le cerveau conserve une certaine plasticité tout le long de la vie. On peut alors l'entretenir, l'entraîner, lui apprendre de nouvelles choses, afin qu'il demeure agile, performant et en santé », explique le Dr Yves Joanette, directeur scientifique à l'Institut du vieillissement des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

PLACE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La recherche scientifique montre qu'on peut accroître les probabilités de maintenir son cerveau en santé au moyen de l'activité physique. « Par la voie de la circulation sanguine alimentée par le cœur, les milliards de neurones font le plein d'oxygène et d'éléments nutritifs. Ainsi, les activités cardio-vasculaires contribuent à une meilleure vascularisation du cerveau et au renforcement de la plasticité cérébrale tout en augmentant les connexions entre les neurones. Autrement dit, ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau », affirme le Dr Joanette.

ALIMENTATION SAINE ET VARIÉE

Certains aliments peuvent avoir un effet positif sur vos fonctions cognitives. C'est notamment le cas des poissons gras, des fibres ainsi que des fruits et légumes. « Les choix nutritionnels sont importants. À moins d'indications médicales contraires, on doit privilégier la consommation d'aliments qui contiennent des antioxydants, des acides gras oméga-3, du fer, de la vitamine E et des composants de la famille des vitamines B. » La fraîcheur, la variété et les aliments entiers au menu !

REMUEZ VOS MÉNINGES

À l'instar de l'activité physique, il est primordial de remuer ses méninges, de faire bouger ses neurones pour conserver un cerveau en santé. « Apprendre une langue seconde, jouer aux échecs ou danser le tango constituent autant d'activités qui favorisent la plasticité cérébrale et retardent le déclin des fonctions cognitives », souligne le Dr Joanette.

L'IMPORTANCE D'UN RÉSEAU SOCIAL

La bonne santé cérébrale passe également par le maintien d'un bon réseau social, ce qui inclut la famille et les amis. « En plus d'agir favorablement sur l'humeur, un réseau social riche aide le cerveau à mieux performer et les gens à vieillir au mieux. »

L'APPORT DE LA SPIRITUALITÉ

Les personnes qui entretiennent une certaine forme de spiritualité préservent leurs fonctions cognitives. « Cette spiritualité peut s'exprimer de bien des façons, notamment par la pratique religieuse, la croyance en la vie ou la pensée positive. Un cerveau en santé permet à chacun de s'épanouir, de se réaliser et de vivre une vie plus heureuse », conclut le Dr Joanette.

Le Tracel de Cap-Rouge 1913-2013 100 ans d'histoires

Exposition du centenaire du Tracel
« Cap-Rouge en histoires »

Design, conception et réalisation : Line Sauvageau
Du 1er juin au 8 septembre 2013

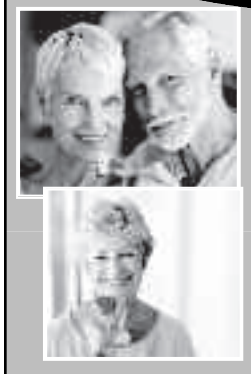
À la bibliothèque Roger-Lemelin
Aux heures d'ouverture
4705, rue de la Promenade des Soeurs, Québec • (418) 641-6143

Au fil des années, Cap-Rouge s'est enrichi d'un formidable patrimoine d'histoires, la Grande et toutes les petites…

L'exposition plonge au cœur du temps et rappelle à la mémoire personnages et événements, activités et institutions.

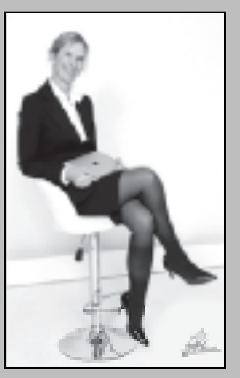
Venez voir et laissons Cap-Rouge se raconter.

LA RÉFÉRENCE pour l'hébergement des aînés à Québec (Rive-Nord, Rive-Sud) et ses régions



Agence Sylvie Baril
Experts-conseils pour l'hébergement des aînés

Vous cherchez une résidence pour aînés ?
Vous vous demandez quelle résidence choisir ?
NOUS sommes **la solution** pour vous aider à faire le bon choix !



Notre expertise s'appuie sur une solide formation ...

- Bac en sciences infirmières
- Bac en service social
- Bac en droit
- Certificat en gérontologie
- Membre de l'ordre des travailleurs sociaux du Québec
- Membre de l'association des femmes entrepreneures de Québec

Sylvie Baril
propriétaire

À votre service depuis 1994

© Ce matériel est légalement protégé par la législation sur le droit d'auteur. Toute reproduction même partielle est INTERDITE sans l'autorisation préalable de **Agence Sylvie Baril**.

* Services gratuits, honoraires assumés par les résidences

Contactez-nous
418-527-7379
chpa@sympatico.ca • agencesylviebaril.com

LaPaixparleRire avec Claudia

Clown : la joie, un choix de vie !

« C'est un privilège d'être en vie et il faut s'en réjouir à chaque instant. L'ennui est une insulte à la vie. Il y a tellement de choses auxquelles s'ouvrir et s'intéresser qu'on n'a pas le droit de trouver la vie ennuyeuse. Pour combattre l'ennui, prenez un crayon et un papier et inventez quelque chose, n'importe quoi, quitte à bouffer le papier ! » – Dr « Patch » Adams.

Laissez-moi le plaisir de vous parler du métier essentiel qu'est celui de **clown médical** ! La profession est née dans les années 80 simultanément à New-York et Winnipeg et s'est multipliée dans le monde entier depuis. En Israël, le métier de clown médical est très bien structuré et des universités offrent cette formation. Beaucoup de recherches ont prouvé son efficacité. Le clown thérapeute israélien Jérôme Arous prétend qu'il y a un médecin à l'intérieur de chaque malade et que pour chacun la cachette est différente. Il contribue à leur guérison en essayant d'identifier les obstacles au cas par cas et propose des solutions. Il a travaillé avec des cas de VIH, diabète, cancer, paludisme, brûlure, stress et avec des gens en phase terminale. Il se réjouit chaque fois qu'un patient sort de l'hôpital en bonne santé, que sa contribution soit en cause ou pas. Selon une étude, la fécondation in-vitro **a deux fois plus de chances de réussir** quand elle est faite en collaboration avec un clown médical !

Je vous propose de prendre quelques minutes pour aller visiter ces deux organismes extraordinaires qui accomplissent des miracles : *www.drclown.ca* et *www.clownsf.com*. Le projet « **Dr Clown** » a vu le jour à Montréal en 1999 et est une véritable **prescription de tendresse**, alors que l'organisme « **Clowns sans frontières Canada** » (1993) organise des expéditions d'artistes clownesques bénévoles dans les camps de réfugiés, hôpitaux, orphelinats ou écoles afin qu'il n'y ait **plus jamais d'enfants sans sourire**. Bravo !

De l'autre côté de l'océan, en territoire palestinien, le cirque national d'Égypte a réussi, après plusieurs mois de tractations, à monter son chapiteau dans la bande de Gaza, sur le terrain d'une ancienne prison détruite par un raid israélien il y a quatre ans. **La joie est une bouffée d'air frais** pour les résidents de Gaza, qui ont rarement des moments de loisirs. Des dizaines d'enfants surexcités et vêtus d'habits neufs, des hommes endimanchés et des femmes voilées ou portant des foulards à paillettes se sont pressés pour assister aux numéros de clowns, de funambules et de cracheurs de feu (…) The Associated Press, 2012.

L'être humain, sans distinction de race, de langue ou de religion, a besoin de JOIE pour vivre ! Remplissez-en votre vie comme si chaque jour était le dernier ! Il n'y a pas de temps à perdre, semez la paix par vos rires partout et tout le temps.

Clowndia lapaixparlerire@gmail.com

ENFIN À QUÉBEC
UN PROTECTEUR À PLANCHER

Patin antifriction en polymère haute densité pour tables, chaises, marchettes...

Nouvelle alternative aux balles de tennis !
SILENCIEUX, SÉCURITAIRE ET RÉSISTANT5

Protecteur pour chaise traineau

créationdesign (P.G.) Inc.
LE SPÉCIALISTE DE LA CHAISE

1100, rue Vincent Massey, Québec, Québec, G1N 1N1
Tél. : (418) 647-4799, Fax : (418) 647-0347
Sans frais : 1-866-647-4799
Courriel : creationdesign@webnet.qc.ca, www.creationdesign.ca

PORTRAIT DE BÂTISSEUR

Marc Vaillancourt, président de Construction Maurice Bilodeau

Par Réal Demers

Président de Construction Maurice Bilodeau (CMB), Marc Vaillancourt voue une passion sans limites au secteur de la construction. Depuis une quarantaine d'années, la compagnie qu'il dirige continue de faire sa marque dans l'univers de l'habitation à l'échelle de la région de Québec, et ce, pour la plus grande joie de ses clients résidentiels et institutionnels. Un véritable bâtisseur de rêves !

Né au milieu des années 1960 à Saint-Patrice-de-Beaurivage dans Lotbinière, Marc Vaillancourt passe son enfance et son adolescence sur la ferme familiale. Il se distingue rapidement par un goût prononcé pour le travail bien fait, particulièrement en ce qui concerne la construction de bâtiments. « J'ai toujours eu la piqûre de la construction. Au début de l'âge adulte, j'aurais pu acquérir la ferme familiale et mener une vie de producteur laitier, mais mon goût pour la construction l'a emporté. »

HEUREUSE ASSOCIATION

Après avoir fait un stage auprès de son oncle Maurice Bilodeau dont la compagnie réalise plusieurs projets résidentiels à Québec, Marc Vaillancourt décide de se joindre à l'équipe de façon permanente. Engagé comme charpentier-menuisier en 1985, il se fait rapidement remarquer pour ses habiletés personnelles et la qualité de son travail. « M. Bilodeau m'a même demandé si je pensais, un jour, prendre la relève de son entreprise. Il était mon mentor et il avait deviné que je voulais éventuellement être mon propre patron. »

Deux années plus tard, Marc Vaillancourt devient contremaître de chantier pour la compagnie de Maurice Bilodeau. Les employés constatent son assurance et ses connaissances, mais aussi un talent certain pour les relations interpersonnelles. « J'ai toujours privilégié le calme et l'harmonie dans les contacts humains. C'est primordial. »

VISION DE DÉVELOPPEMENT

En 1996, Marc Vaillancourt devient associé dans l'entreprise de Maurice Bilodeau, puis unique propriétaire en 2002. Il entreprend alors une diversification des activités de la compagnie. Outre la mise en chantier de maisons et de condos, CMB se lance notamment dans la construction de résidences pour personnes âgées. « Nous avons aussi été choisi comme entrepreneur pour le programme d'efficacité énergétique Novoclimat, ce qui a permis de nous démarquer dans notre domaine. »

NOUVEL ASSOCIÉ, MÊME PARCOURS

L'année 2008 marque l'arrivée de Jérôme Côté à titre d'associé dans la compagnie. « Il travaillait déjà pour nous depuis plusieurs années. Son parcours professionnel ressemble d'ailleurs en tous points au mien. M. Bilodeau a été mon mentor et je joue le même rôle auprès de Jérôme. »

TROISIÈME GÉNÉRATION DE CLIENTS

Homme de défi et de passion. Marc Vaillancourt ne vise rien de moins que l'excellence en matière de construction. « La compagnie construit une trentaine de maisons haut de gamme par année, dont certaines pour la troisième génération de clients. C'est très satisfaisant de constater la fidélité et la satisfaction de la clientèle. Il faut toujours se surpasser et savoir bien s'entourer si l'on veut connaître du succès. »

LA RETRAITE À 50 ANS

Reconnaissant avoir « beaucoup travaillé » au fil des ans, le président de CMB entend se retirer de l'entreprise de construction d'ici trois ans, soit l'année de son cinquantième anniversaire. « Je ne me retirerai pas du monde des affaires pour autant puisque j'ai encore beaucoup de projets de développement résidentiel, de condominiums et de résidences pour personnes retraitées. Chose certaine, je vais profiter pleinement de cette période de la vie en compagnie de ma conjointe Caroline », mentionne Marc Vaillancourt qui est notamment engagé socialement dans le Grand Village de Saint-Nicolas, organisme à but non lucratif qui organise des camps de vacances pour les personnes handicapées ainsi que des répits de fins de semaine.

Amateur de chasse, de pêche, de motoneige et de voyages, Marc Vaillancourt aura également plus de temps à consacrer à son nouveau centre d'intérêt. « J'ai la passion de l'hélicoptère, ce qui me permet d'admirer les beautés de la région et m'apporte beaucoup de détente. » Au cours de sa semi-retraite, Marc Vaillancourt rêve même de reprendre le marteau et de construire des maisons pour chacune de ses trois filles !

Christian Duchesneau, d.d.
Pierre-Luc Duchesneau, d.d.
JOURDAIN DUCHESNEAU
denturologistes
Service à domicile pour les aînés
Consultation gratuite / Prothèse sur implant
Urgence 7 jours sur 7
www.jourdainduchesneau.com
CAMPANILE 3757, rue du Campanile, Québec 418 654-1391
CHARLESBOURG 14050, boul. Henri-Bourassa, Québec 418 627-5040

INFO ASSURANCE VOYAGE

Vous voyagez ? Assurez-vous de le faire en toute sécurité. Quelques précisions peuvent faire toute la différence entre une bonne ou une mauvaise aventure.

Assurance Voyage

Prendre le large...
EN BONNE COMPAGNIE!

Plus de 23 ans d'accompagnement dans vos déplacements.
Des solutions personnalisées pour voyager en sécurité.
Un service d'urgence 24 h qui vous rassure en cas de besoin.

CONTACTEZ VOTRE CONSEILLER APRIL
1.800.564.2042

april international

TOUJOURS PRÊT, MÊME AU LOIN.

Tout le monde connaît notre système de santé québécois (RAMQ). Ce système nous couvre partout sur le territoire québécois en cas de maladie ou d'accident ; cependant, tous ne savent pas que dès que l'on quitte le Québec, même si l'on demeure au Canada, les normes de remboursement à la suite d'un problème médical vont varier d'une province à l'autre.

Le Canada offre un système de santé pancanadien ; par exemple, l'hospitalisation est couverte, sauf qu'il faut savoir que les actes médicaux, comme les chirurgies, les visites chez le médecin, etc., sont rémunérés à la tarification du Québec. Donc, si vous devez subir une intervention quelconque, vous devrez probablement payer des excédents puisque les frais de service du Québec sont souvent moins élevés que dans certaines autres provinces. Il faut aussi penser au rapatriement dans votre province de résidence. Si vous devez être hospitalisé longtemps, vous voudrez sans doute être proche des vôtres et les frais de retour au Québec peuvent être assez onéreux. À la lumière de cette information, une assurance voyage, même au Canada, est très utile. Il va de soi que si vous quittez pour n'importe où dans le monde, un plan d'assurance devient encore plus important puisque les montants versés par le Québec sont minimes (ex. : 100 $/jour pour une chambre d'hôpital) alors que les montants peuvent être astronomiques dans certains pays.

À la suite de cette première précision, il faut également savoir que pour conserver notre carte de la RAMQ valide, nous devons respecter certaines règles :

- Le Québec nous autorise à voyager hors de la province pendant 182 jours par année civile, soit du 1er janvier au 31 décembre.

- Les voyages de 21 jours et moins ne sont pas comptabilisés.

1er exemple :
a) En janvier, vous partez 120 jours pour la Floride.
b) En juillet, vous allez passer 15 jours à Old Orchard.
c) Total de l'année : 120 jours.

2e exemple :
Vous voulez partir pour la Floride à la fin d'octobre 2013. Si vous étiez en Floride à l'hiver 2013, assurez-vous de bien calculer vos jours utilisés depuis janvier 2013 de façon à ne pas dépasser vos 182 jours de l'année civile.

NOTES SUPPLÉMENTAIRES :

- Dès que vous quittez le Québec, les jours s'additionnent même si vous demeurez au Canada.

- Il faut également savoir que le Québec nous autorise à quitter la province plus de 182 jours une fois tous les 7 ans (année septennale) sans perdre nos droits à la carte de la RAMQ ; il s'agit d'en faire la demande.

N.B. Il faut retenir que notre carte d'assurance maladie doit demeurer valide pour avoir accès aux produits « réguliers » d'assurance voyage.

Angèle Hardy
Chroniqueuse voyage
April International Canada

UNITÉS D'HABITATION EN RÉSIDENCE PRIVÉE

Personnes âgées semi-autonomes

VOTRE ÉTAT DE SANTÉ OU CELUI DE VOS PROCHES EXIGE-T-IL CERTAINES ATTENTIONS PARTICULIÈRES?

Chacun de nous convient que le fait de vieillir implique une perte progressive, ou quelquefois subite, de son autonomie. Parmi les conséquences malheureuses de cette perte d'autonomie, figure le moment où la personne âgée doit envisager de quitter son domicile pour emménager dans une résidence mieux adaptée aux exigences de sa nouvelle condition de vie.

Une chose est sûre, nous souhaitons tous franchir cette étape avec le moins de stress possible et être accompagné adéquatement dans la recherche d'un nouveau milieu de vie qui s'adaptera parfaitement à l'évolution de tous nos besoins actuels, futurs... et jusqu'en fin de vie.

Les SUITES DU DOMAINE

CONFORT

SÉCURITÉ

SOINS personnalisés 24/24

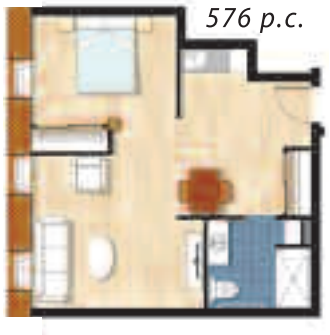
Mission • Valeurs • Éthique

Les Suites du Domaine représentent beaucoup plus qu'un milieu de vie confortable et chaleureux. En fait, chacun des membres du personnel est véritablement engagé dans une démarche continue d'amélioration de la qualité à l'égard des soins et des services que nous offrons.

BIENVEILLANCE ET RESPECT
engagement qualité
Les Suites du Domaine

Des soins de qualité... aujourd'hui... et jusqu'en fin de vie.

lessuitesdudomaine.com



Aussi...
chambres pour
CONVALESCENCE

418 • 681 • 3561
1045 boul. René-Lévesque Ouest
info@domaine-saint-dominique.com

Nous ne pouvons admettre les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence vasculaire avancée.

CQA CONSEIL QUÉBÉCOIS D'AGRÉMENT
ACCOMPAGNER LES ORGANISATIONS POUR UNE GESTION INTÉGRÉE DE LA QUALITÉ

Salon International du Mieux-Être de Lévis

Soyez maître de votre destin

Le Salon International du Mieux-Être est de retour cette année, avec une programmation encore plus étoffée les 6, 7 et 8 septembre 2013 à Lévis. Plusieurs spécialistes et intervenants œuvrant dans le domaine du mieux-être se réunissent pour vous présenter des outils et ressources pour vous aider dans l'atteinte de votre équilibre physique, psychique, émotionnel, énergétique et spirituel. Au cours de ces trois jours, vous retrouverez plus de **119 exposants passionnants** et plus de **105 conférences et concerts inspirants** vous seront proposés.

Le salon désire vous assister dans votre développement personnel, à travers votre parcours de vie et dans l'épanouissement de votre être. **Permettez-vous de reconnaître votre plein potentiel** et soyez maître de votre destin !

Cette année, l'équipe est heureuse d'offrir la possibilité aux visiteurs de partager un moment avec Chantal Lacroix, cette femme humaine au coeur sans limites. Vivez pleinement sa conférence du dimanche matin et profitez de cette occasion pour la rencontrer.

Vous souhaitez améliorer votre qualité de vie ? Vous recherchez l'équilibre ? Vous désirez retrouver l'harmonie? Offrez-vous ces trois jours d'abondance, d'amour et de lumière pour tous les secteurs de votre vie et partagez la bonne nouvelle pour cet incontournable rendez-vous, Le Salon International du Mieux-Être les 6, 7 et 8 septembre 2013 à Lévis.

En attendant, procurez-vous rapidement vos billets pour la conférence de Chantal Lacroix... les quantités sont limitées !

Salon International du Mieux-Être

Les 6, 7 et 8 Septembre 2013 à Lévis

Conférence de Chantal Lacroix

Dimanche à 10h30

Donnez au suivant

Reconnue pour sa générosité et son grand cœur, Chantal Lacroix sait de quoi elle parle lorsqu'il est question d'altruisme.

Sa conférence, Donnez au suivant, traite du fait que nous donnons au suivant dans notre quotidien et dans notre vie personnelle mais, comment donner au suivant au travail et dans notre vie professionnelle ?

Billet en vente à compter du 15 juin 2013

Forfait Chantal Lacroix à 25$: 1 bracelet pour chaque journée et 1 billet de conférence

Lieux de vente :
- **Galeries Chagnon, kiosque d'information** (1200 boul. Alphonse-Desjardins, Lévis)
- **Centre d'Épanouissement Thérèse Gagnon** (43 du Domaine, Beaumont)

Faites vite! Quantité Limitée

Pour plus d'information : www.simelevis.ca

LE SEUL SPÉCIALISTE DU VÉLO ÉLECTRIQUE À QUÉBEC

Ecolo-Watt

SÉRIE HD

Corse

Maxi Opti

SÉRIE HD

Transit Savino

beaucoup plus performant

Bali

vélo pliable

Moteur 500 W maximum - Batterie 36 Volts 10am/hr lithium manganèse à haut débit - Cadre en aluminium léger 6061 - Poids net 24 kg incluant la batterie - Dérailleur 7 vitesses Simano Acera - Autonomie jusqu'à 90 km en mode assistance en pédalant à niveau 1
Odomètre et indicateur de vitesse intégrés à l'écran LCD
Assistance et poignée d'accélération programmable.

QUADRIPORTEURS

PLUSIEURS AUTRES MODÈLES DISPONIBLES EN MAGASIN

MJ-11

XXC 008

SCOOTER

Plusieurs modèles disponibles

PAS BESOIN DE PERMIS DE CONDUIRE NI DE PLAQUE D'IMMATRICULATION

MJ-01

Triporteur à propulsion arrière puissante et performante. Moteur électromagnétique 24 Volts 400 W.
2 couleurs disponibles.

MJ-02

Triporteur à propulsion arrière puissante et performante. Moteur 48 Volts 400 W.
Plusieurs couleurs disponibles.

Depuis 30 ans à votre service

PRO CYCLE CHARNY

À 2 minutes des ponts

Plus de 1500 vélos en stock

3646, av. des Églises
Charny, (Québec) G6X 1X4
418 • 832 • 6455
www.centredubicycle.com
info@centredubicycle.com

2 POINTS DE VENTE
•
SERVICE ET GARANTIE

VÉLO ÉLECTRIQUE QUÉBEC

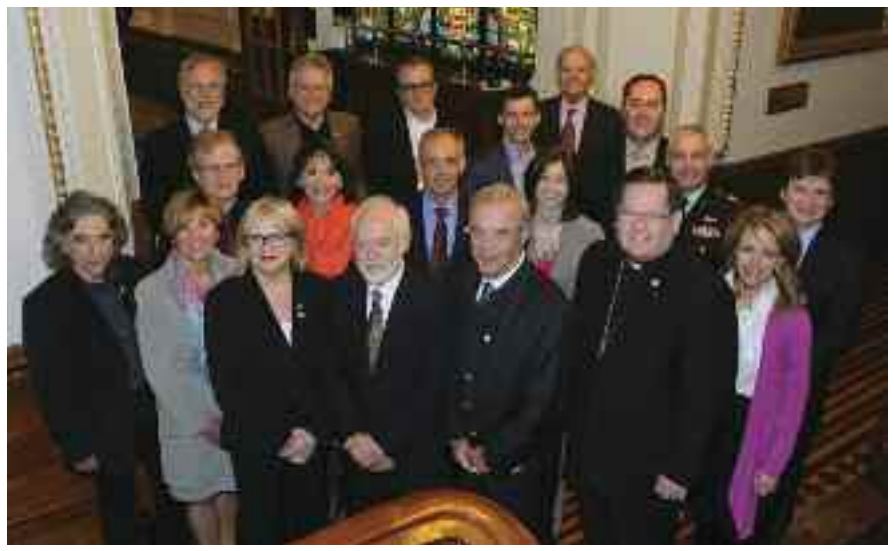
635, boul. Pierre-Bertrand
Vanier, (Québec) G1M 2E4
418 • 704 • 6455
www.veloelectriquequebec.com
info@veloelectriquequebec.com

Financement en 12 versements sans intérêts sur tous les vélos électriques

Accord D Desjardins

LA FONDATION COMMUNAUTAIRE DU GRAND QUÉBEC EN PLEINE EFFERVESCENCE !

La Fondation communautaire est heureuse de partager avec la population du grand Québec ses faits saillants de 2012 ! Lors de son assemblée publique d'information, tenue au Parlementaire de l'Assemblée nationale, ses administrateurs et ses gouverneurs ont su démontrer qu'elle est plus présente que jamais dans sa communauté. Bénie au départ par Monseigneur Gérald Cyprien Lacroix, allocutions et témoignages se sont enchaînés lors de cette assemblée qui s'est terminée par le lancement du 20e anniversaire de la Fondation.



Les membres du bureau des gouverneurs et du conseil d'administration lors de l'assemblée publique d'information 2013.

AÎNÉS·INFO
VOTRE SOURCE D'INFORMATION
Une vision auprès des aînés

NE PARTEZ PAS SANS ASSURANCE

Demandez votre soumission d'assurance voyage en ligne!
www.aines.info/assurances.htm

Ou au téléphone sans frais avec l'un de nos agents au:
1 855 818-AÎNÉ (2463)
(pour les 50 ans et plus, demandez le poste 233)

Un don est remis pour chaque souscription d'assurance

Finances · divertissements · voyages · santé · hébergement

AÎNÉS·INFO
VOTRE SOURCE D'INFORMATION

Pour une meilleure qualité de vie des aînés :
www.aines.info

Denis White
Président fondateur
Tél. : (418) 877-2688
Télec. : (418) 877- 5288
Courriel : info@aines.info

Site philanthropique pour entreprises !

Finances • divertissements • voyages • santé • hébergement

Le outdooring[MC] : l'art de vivre à l'extérieur

Par Réal Demers

Que ce soit pour recevoir des amis, profiter davantage de leur cour arrière, goûter les plaisirs de l'été ou simplement se reposer, de nombreuses personnes pratiquent le outdooring[MC]. Née au Québec en 2011, cette tendance de plus en plus populaire consiste à aménager une pièce supplémentaire à l'extérieur de sa maison.

« Le outdooring[MC], c'est l'art de vivre à l'extérieur, dans un pavillon fermé avec un toit rigide, spécialement aménagé pour répondre à un besoin précis, dans le but de favoriser le bien-être de tout un chacun », explique Alain Gravel, créateur du concept et directeur du marketing chez Trevi. « Il s'agit d'un nouveau style de vie qui répond à une demande grandissante. »

SORTIR…CHEZ VOUS

Tendance adoptée par un bon nombre de baby-boomers, le outdoring[MC] invite les gens à sortir de la maison tout en restant chez soi, dans un pavillon aménagé selon leurs goûts et leurs besoins. Pas besoin de conducteur désigné ou de gardienne. Nul problème de stationnement.

« Situé dans la cour arrière, à proximité de la maison, le pavillon outdooring[MC] comporte généralement des dimensions de 12 sur 22, de 12 sur 15 ou de 12 sur 18 pieds. Il peut servir à des fins de loisirs, de détente, de confort ou comme lieu de réception pour accueillir des parents, des voisins et des amis », affirme Alain Gravel. Le outdooring[MC] se pratique beau temps, mauvais temps, à l'abri du vent et des intempéries, tout en permettant de prolonger l'été.

AMÉNAGÉ À VOTRE IMAGE

Le pavillon outdooring[MC] peut être habillé de mille et une façons. Bien souvent, on y place du mobilier, des articles de décoration, des rideaux, des cadres, des tapis, de l'éclairage, un téléviseur ou un jeu vidéo. Il est aussi possible d'en faire une salle de cinéma maison, un pavillon sportif, familial, spa ou inspiré par d'autres thématiques. « Le pavillon est un prolongement de la maison qui fait non seulement bénéficier d'une pièce supplémentaire, mais aussi d'un endroit paisible et enveloppant pas plus loin que dans la cour », précise Alain Gravel. Le outdooring[MC] : une invitation à passer de belles soirées et de belles nuits…à l'extérieur !

Le pavillon outdooring[MC] peut être transformé en cinéma maison.

Centre de spiritualité Manrèse
Vous vous intéressez à l'accompagnement spirituel...
Procurez-vous notre brochure 2013-2014 sur notre site internet www.centremanrese.org
Pour information et inscription
Lucille Madore (temps plein) 418-653-6353, poste 230
Chantal St-Pierre (temps partiel) 418-653-6353, poste 332
Centre de spiritualité Manrèse
965, avenue Louis-Fréchette, Québec, QC, Canada G1S 4V1

La Fondation Cap Diamant fait bon ménage avec Qualinet

CHU de Québec

RECHERCHE DE PARTICIPANTS

Étude clinique sur la vitamine D et le diabète de type 2

Vous avez un surplus de poids ? Votre médecin vous a-t-il dit que votre taux de sucre dans le sang était à surveiller ? Quelqu'un de votre famille fait du diabète ? Vous présentez un diabète de type 2 traité avec la diète seulement ? Si vous répondez **OUI** ne serait-ce qu'une seule fois et que vous avez plus de 50 ans, vous pourriez être éligible à participer à une étude clinique menée par des chercheurs du Centre de recherche du CHU de Québec.

Cette étude vise à évaluer l'effet de la prise quotidienne d'un supplément de vitamine D pendant 6 mois sur le taux de sucre dans le sang.

Pour plus d'information, communiquez avec :
Dre Anne-Sophie Morisset
418 525-4444 poste 48729
info@vidir.ca
ou visitez notre site web :
www.vidir.ca

La Fondation Cap Diamant, vouée au maintien à domicile des personnes aînées démunies financièrement de la grande région de Québec, annonce que certains de ses bénéficiaires pourront maintenant compter sur l'aide de Qualinet, leader en nettoyage, afin d'obtenir un grand ménage.

Sur la photo : Éric Pichette, président de Qualinet et Jean-Louis Bazin, trésorier au CA de la Fondation Cap Diamant.

Les cinq entreprises d'économie sociale en aide domestique partenaires de la Fondation offrent aussi plusieurs autres services à domicile, tels que la préparation des repas, l'entretien ménager résidentiel léger ou toute autre tâche facilitant la vie au quotidien, comme l'accompagnement chez le médecin.

La Fondation évalue les demandes formulées par ses partenaires, reconnus par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, et accorde, selon chaque cas, un soutien financier adapté à leurs besoins.

Rappelons que la Fondation Cap Diamant a été créée en décembre 2005 par des aînés désirant venir en aide aux personnes en perte d'autonomie et démunies financièrement. Le démarrage fut assuré par le travail de nombreux bénévoles.
www.fondationcapdiamant.com

Cinquième phase du Manoir de l'Ormière

En vedette : appartements plus grands

Afin de répondre à la demande de la population, le Manoir de l'Ormière a annoncé le lancement de la cinquième phase de son projet de résidence pour aînés. En vedette : 62 nouveaux appartements confortables et moderne auxquels s'ajoutent une centaine de stationnements intérieurs. En prime, une vue exceptionnelle sur la ville de Québec et les Laurentides.

« Les travaux de construction sont déjà en cours et se termineront au printemps 2014 », explique M. Jean Boivin, copropriétaire. « Environ la moitié des appartements comportera deux chambres à coucher. Évidemment, tous les nouveaux résidents profiteront des activités et services qui font la renommée de notre établissement. »

UN MILIEU DE VIE

Ouvert depuis 2008, le Manoir de l'Ormière accueille des retraités autonomes qui recherchent un milieu de vie agréable, paisible et sécuritaire dans une formule studio, 2 ½, 3 ½ et 4 ½ avec balcon.

« Notre résidence mise sur un personnel qui accorde la priorité à l'écoute, au respect et à la qualité de vie des résidents. En tant que propriétaires, nous sommes sur place tous les jours, ce qui apporte beaucoup de sécurité aux occupants. En fait, nous formons une belle et grande famille », affirme M. Mario Bélanger, copropriétaire.

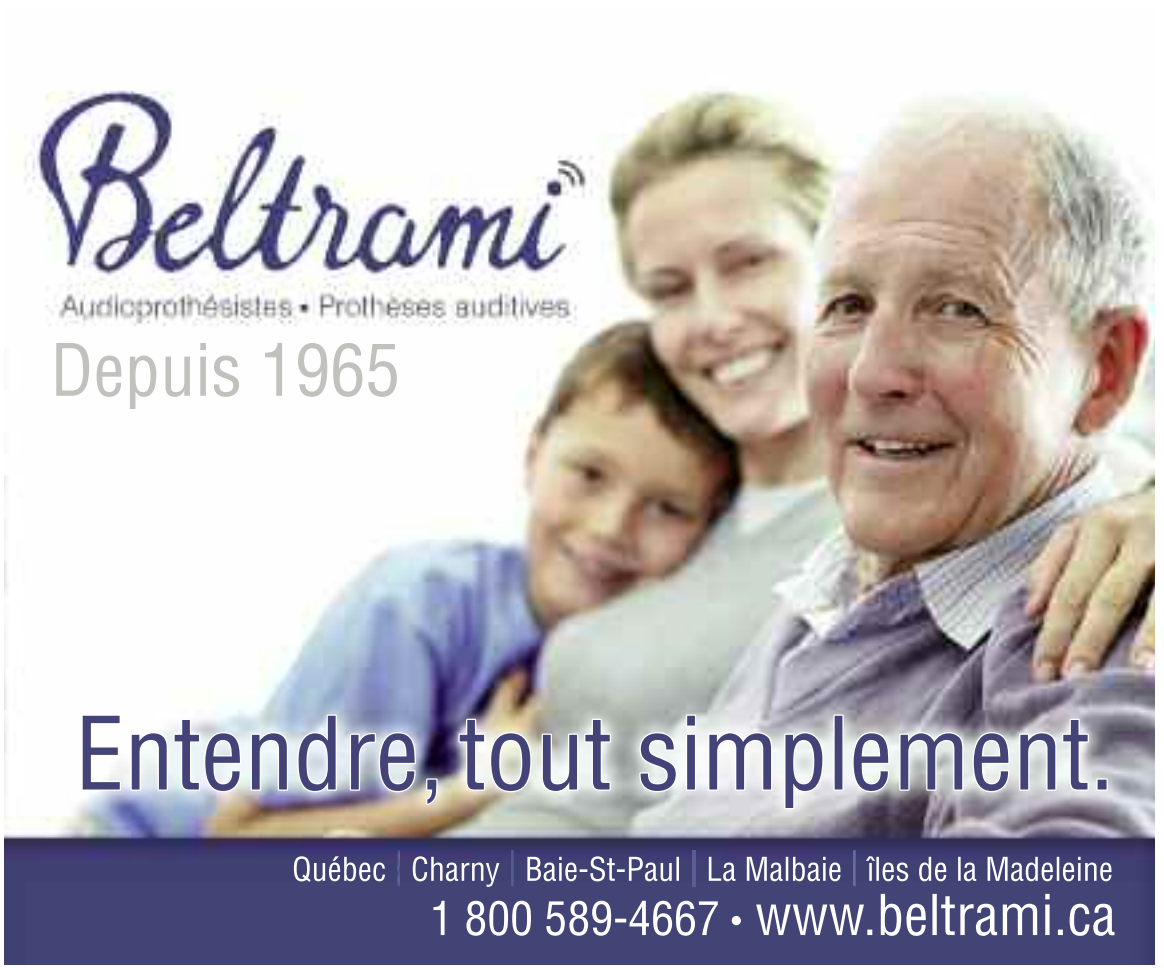
VIVE LA LIBERTÉ

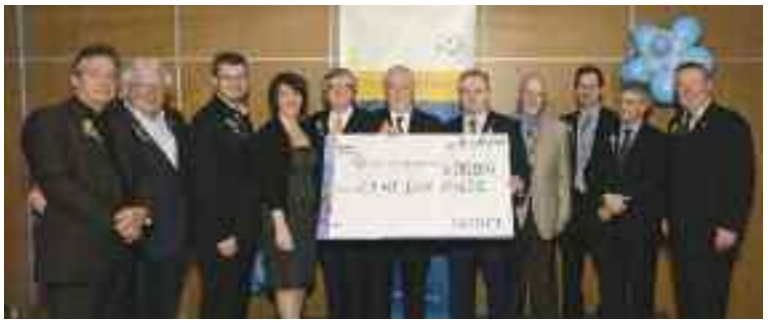
En matière d'activités et de services, la liberté et la variété font partie intégrante de la vie des résidents du Manoir de l'Ormière. Puisque les repas sont facultatifs, vous pouvez cuisiner dans votre appartement ou vous rendre à la salle à manger pour déguster les nombreux plats préparés à votre intention. Quel que soit le jour de la semaine, la piscine intérieure d'eau salée, la bibliothèque, la salle de billard, le salon de cartes, la chapelle, la salle d'entraînement et la salle de cinéma vous ouvrent leurs portes, sans compter une magnifique allée de quilles à dimension réglementaire. « En collaboration avec le comité de résidents, un récréologue planifie les nombreuses activités et sorties qui meublent la vie de tous les jours », précise M. Jean Boivin. La présence quotidienne d'une pharmacienne apporte une valeur ajoutée à la santé et à la sécurité de tous.

Pour information et réservation au sujet de la phase cinq et des autres appartements du Manoir de L'Ormière, communiquez avec **Johanne Vaugeois au 418-872-5800 #553** ou visitez le ***www.lesmanoirsbellevie.com***

MM. Jean Boivin et Mario Bélanger.

Franc succès pour la Société Alzheimer de Québec


Beltrami
Audioprothésistes • Prothèses auditives
Depuis 1965
Entendre, tout simplement.
Québec | Charny | Baie-St-Paul | La Malbaie | îles de la Madeleine
1 800 589-4667 • www.beltrami.ca



Dans l'ordre habituel : M. Robin K. Tremblay, M. Alain Girard, M. Marc Coulombe, M^me^ Nathalie Roussin, D^r^ Rémi W. Bouchard, M. Claude Rochon, M. René Rouleau, M. Jacques Gauthier, D^r^ François Rousseau, M. Laurent Brochu et M. Raymond Breault.

Ce sont plus de 400 personnes du milieu des affaires de la région qui se sont réunies, le mardi 16 avril dernier à l'Hôtel Château Laurier Québec, afin de prendre part au cocktail dînatoire bénéfice de La Société Alzheimer de Québec. Sous la présidence d'honneur de M. René Rouleau, président du conseil et chef de la direction à La Capitale groupe financier, cette 18^e^ édition a connu un franc succès permettant de recueillir 110 000 $ grâce à la générosité des partenaires et donateurs.

Les dons recueillis permettront à La Société Alzheimer de Québec de poursuivre sa mission, soit d'offrir gratuitement des services d'écoute, d'aide, de soutien, d'accompagnement et de répit aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et à leurs proches en plus de contribuer au développement de la recherche médicale.

Le Samuel-Holland

Porte ouverte sur la belle vie

Le Samuel-Holland est situé tout près d'un parc et à proximité de tous les services.

Décidément, la vie est belle au Samuel-Holland. Ce complexe immobilier réunit sous un même toit tous les éléments qui ajoutent de la couleur à votre quotidien. Imaginez ! Des appartements spacieux et ensoleillés, plus d'une dizaine de commerces sur place et des services dignes de la vie d'hôtel. En prime, une situation géographique exceptionnelle au cœur du quartier Saint-Sacrement à Québec, à proximité des parcs, de la colline parlementaire et des grands centres commerciaux. Au Samuel-Holland, la belle vie vous attend !

Synonyme de confort et de prestige, le Samuel-Holland compte six immeubles modernes qui regroupent des studios, des appartements d'une chambre, de deux chambres ou de trois chambres ainsi qu'une galerie commerciale. « Nos appartements s'adressent aussi bien aux préretraités et aux retraités qu'aux jeunes professionnels », explique Jessica St-Marseille Lévesque, directrice des opérations. « Les différents immeubles sont tous reliés par voie souterraine ou passerelle aérienne, ce qui permet à chacun d'avoir accès à tous les commerces, services et activités du complexe sans devoir affronter les rigueurs du climat. » Finis le pelletage, les rues glacées, les bancs de neige … et vive la vie !

Le Samuel-Holland : synonyme de confort, de qualité de vie et de sécurité.

Tout sous un même toit

En matière d'activités et de services, le Samuel-Holland se décline résolument au pluriel. Stationnement intérieur chauffé, piscine intérieure, bain tourbillon et sauna, bibliothèque, salle de conditionnement physique, salon avec foyer, salle de billard, tout est à votre portée directement sur place. « Le complexe immobilier abrite de nombreux commerces : restaurant, café bistro, épicerie, pharmacie, clinique médicale, clinique dentaire, salon de coiffure, clinique chiropratique, banque, guichet automatique, agence de voyages, nettoyeur, fleuriste et plus encore. Au Samuel-Holland, tout est conçu pour rendre la vie agréable », mentionne la directrice. Et puisque des agents de sécurité patrouillent les lieux 24 heures sur 24, vous pouvez avoir l'esprit en paix !

Au cœur de l'action

La localisation stratégique du Samuel-Holland constitue un atout inégalé pour les personnes qui souhaitent être au coeur de l'action. Vous avez facilement accès aux plaines d'Abraham, au parc du Bois-de-Coulonge, à la rue Cartier, à la Grande Allée, au Vieux-Québec et à l'Université Laval, sans parler de la proximité du réseau autoroutier et des pistes cyclables. « Que ce soit pour le confort, les activités, les services ou la sécurité, le Samuel-Holland, c'est le meilleur de tous les mondes ».

Communiquez avec nous

Vous désirez vivre la belle vie au Samuel-Holland ? Réservez votre appartement en communiquant avec nos agents de location au numéro 418-681-4601 ou rendez-nous visite au 830, avenue Ernest-Gagnon, à l'angle du chemin Sainte-Foy, à Québec.

Oui, la vie est belle au Samuel-Holland !

CLINIQUE RADIOLOGIQUE ST-LOUIS

3165, chemin Saint-Louis #130,
Sainte-Foy (Québec) G1W 4R4

Téléphone : **(418) 653-1890**
Télécopieur : **(418) 653-1892**

LISTE DES EXAMENS DISPONIBLES

- Arthrographies
- Échographies
- Infiltrations
- Transit digestif/repas baryté
- Lavement baryté
- Transit du grêle
- Mammographie diagnostique
- Mammographie dépistage
- Ostéodensitométrie
- **Radiographies générales** (sans rendez-vous)

ABONNEMENT Le Journal des 50+

Recevez le Journal des 50 ans + directement chez vous 4 fois par année pour **17 $**

ÂGE _____ SEXE _____ DATE : _____

NOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

CODE POSTAL : _____

TÉLÉPHONE : _____

BULLETIN D'ABONNEMENT À RETOURNER AVEC VOTRE CHÈQUE AU MONTANT DE 17$ ET FAIT À L'ORDRE DE : JOURNAL DES 50 +.
À RETOURNER PAR LA POSTE À L'ADRESSE SUIVANTE :
1229, MARIE-VICTORIN, SAINT-NICOLAS (QUÉBEC) G7A 4E9

Retrouvez le plaisir de marcher

L'expertise et les conseils avisés de nos orthésistes vous permettront de marcher en tout confort, aussi loin que vous le souhaiterez !

Confiez-leur le bien-être de vos pieds et dites adieu à la douleur et à l'inconfort qui ralentissent votre quotidien.

ORTHÈSES

MÉDECINE SPORTIVE

INHALOTHÉRAPIE

AUTONOMIE

CHAUSSURES

BAS SUPPORT

Savard MC
ORTHO CONFORT

Drummondville
Lévis
Montréal

Québec
Rivière-du-Loup
Trois-Rivières

1 800 463-6436

savard.qc.ca

Voir la vie en rose : oui, toujours !

Mais vendre ou acheter avec des lunettes roses : non, jamais !

Conseils en immobilier

Louise Brisson
Courtier immobilier

À chaque jour, vous et moi, la vie nous porte ailleurs, nos expériences nous font réfléchir, tracer des bilans, revoir nos actions, réajuster le tir. Bien entendu dans nos vies personnelles, mais surtout et c'est tant mieux, dans nos vies professionnelles!

Il m'arrive souvent d'entendre qu'il est facile de vendre une propriété, que le tout peut se conclure rapidement, que le voisin l'a fait dans un temps record et qu'en plus, il a économisé beaucoup d'argent.

Et pourtant, oeuvrant dans le secteur immobilier depuis 8 ans, je peux vous dire qu'il n'est pas si facile de vendre une propriété et qu'il est faux de prétendre que cela se fait sans problèmes et que c'est à la portée de tous. Chaque transaction apporte son lot de surprises, d'imprévus et de problèmes à résoudre, problèmes qui sont, dans bien des cas, très sérieux. Il faut alors évaluer l'ampleur du problème, ne pas en créer d'autres, aller chercher les bons experts, rapprocher les parties, rédiger des clauses particulières, s'assurer de la validité des solutions, bien voir à protéger toutes les parties, faire régulariser la situation, finaliser le dossier, et bien plus encore.

N'oublions pas non plus tout le côté humain, le client vendeur étant souvent dépassé par les événements et par l'ampleur du problème : le rassurer, renforcer sa confiance, rééquilibrer les choses et diriger la situation avec doigté et savoir-faire.

C'est vrai qu'il arrive que des transactions se concluent rapidement, facilement, sans tracas, avec peu de problèmes, mais c'est la minorité et toujours l'exception.

Et si je vous parlais de ce cas, seriez-vous capable …?
On dit que c'est facile de vendre ou d'acheter. Et pourtant, à la fin de la transaction, nos clients nous disent à quel point ils n'auraient pu transiger seuls. À chaque nouveau contrat de courtage, on se dit que le dossier sera facile et pourtant, les problèmes surgissent au premier tournant. Problèmes de règlements de la copropriété, de non-conformité, de certificat de localisation, problèmes liés à la maison elle-même et j'en passe. Si je vous parlais des cas suivants, seriez-vous capables de mener à terme une transaction? Vraiment capables?

Je vous présente le cas où le couple est en instance de divorce, il y a mésentente et le temps pour vendre est court : un mois ou deux, pas plus. Plus le temps avance, plus la partie se corse. Il faut être habile, se placer au-dessus de la mêlée, savoir bien travailler et surtout, ne prendre partie ni pour l'un ni pour l'autre. Quant à l'état de la maison, c'est bien souvent elle la grande négligée, que nous avons à mettre en valeur en dépit de son allure des plus mauvais jours.

Autre cas : la transaction s'annonce rapide et quelques semaines avant le contrat notarié, l'arpenteur découvre que le beau gros garage empiète chez le voisin et dans la servitude d'Hydro-Québec. On ne peut changer la date d'occupation, ni déplacer le garage et le voisin n'est vraiment pas content. Que faire? Sans oublier cette piscine creusée, littéralement à moitié située dans la portion des utilités publiques et que l'on découvre une semaine avant la transaction.

Facile de vendre lorsque la maison est impeccable, récente et en parfait ordre. Mais lorsque c'est le contraire et que l'âge de la décoration est celle de la maison qui a 50 ans, c'est là que l'expert qu'est le courtier immobilier est bien utile et absolument nécessaire.

D'autres cas : des rapports d'inspection négatifs que le vendeur aimerait bien voir disparaître. Des visites qui se continuent, puisque la maison est invendue, avec rapport d'inspection négatif que le courtier doit déclarer. Des vendeurs introuvables la journée de l'inspection et qui ne souhaitent pas voir l'inspecteur. Des successions, où là encore des tensions sont palpables entre les membres de la famille et le délai de vente très désiré par l'ensemble. Autre cas difficile : les maisons où malheureusement, il y a eu mort violente ou suicide. Qui me dira qu'il est facile de vendre une propriété affectée d'un historique de suicide ? Celui qui réussit à vendre une telle propriété fait partie des ligues majeures, croyez-moi.

Que dire également de cette propriété achetée précédemment directement à un vendeur et qui révèle, un mois après la mise en vente avec un courtier, que d'habiles fourmis charpentières ont infesté les murs de la chambre principale? Des couples qui vivent des problèmes financiers, ce qui accentue l'urgence de vendre mais surtout la pression sur toutes les parties. Pensons aussi aux fosses septiques, puits, qualité de l'eau, etc. Et les maisons plus difficiles à vendre pour toutes sortes de raisons : l'environnement immédiat bondé de commerces visuellement non homogènes, une rue passante, un trois étages derrière, une nouvelle construction à côté qui a bouffé tout le terrain et ravagé l'espace.

Dans tous ces cas, l'habileté d'un courtier de vendre au meilleur prix va de pair avec ses qualités humaines de compassion, d'aide, de support, de patience. Et des cas difficiles, ils sont légion. Par exemple, une propriété avec odeur d'huile qu'il faut faire investiguer puisqu'il y a eu écoulement non visible et contamination sous la dalle de béton, corriger le problème, apporter le support aux clients et, en bout de ligne, réussir à bien la vendre, car c'est bien là l'objectif. Seul, auriez-vous été capable de naviguer à travers ce problème, et surtout, de ne pas faire fuir l'acheteur, de ne pas abaisser indûment la valeur de la propriété et de bien protéger les parties, vendeur comme acheteur ? Je vous mets au défi! C'est à cette étape que vendre avec un courtier diligent prend tout son sens et toute son importance.

Je pourrais vous parler de bien d'autres cas. Des vendeurs qui ne veulent pas déclarer qu'il y a eu trois dégâts d'eau dans le sous-sol, des travaux de pieutage, un mini-incendie, un affaissement, des rongeurs, un litige …

Vendre sans courtier, sans commission et sans problèmes : c'est facile me dites-vous? Pensons aux promesses d'achat conditionnelles à la vente d'une autre propriété, au financement impliqué et complexe, à l'ajustement des dates, à la réalisation des conditions. Pensons aussi aux transactions concernant les copropriétés indivise et au droit de préemption, vous connaissez? Un gros défi pour un néophyte.

Et les acheteurs eux?
Facile de mettre sa propriété en vente sur un site Internet. Facile de faire la promotion par de belles photos. Facile d'attirer les visiteurs. Mais clore la vente tout en rassurant son acheteur et réaliser la transaction de façon conforme et sécuritaire, c'est autre chose.

Car il faut bien en parler des acheteurs : si l'on vend, c'est que d'autre part on achète. Et du côté des acheteurs, on remarque qu'ils veulent acheter une propriété avec un courtier : pour son aide, pour ses compétences, pour identifier et solutionner les problèmes, pour leur sécurité. Pour la sécurité d'avoir payé le prix juste, pour la sécurité d'acquérir une propriété en bonne condition et pour la sécurité des volets administratifs et juridiques qui entourent la transaction.

Des cas récents et réels : un vendeur vend seul, reçoit une offre et l'inspection révèle des fissures au solage et très possiblement une infiltration d'eau dans les murs finis du sous-sol. L'acheteur se désiste, non rassuré. Croyez-vous que le vendeur en parlera ? Peut-être, mais il n'a aucune obligation légale de divulgation, contrairement au cadre juridique qui implique la vente avec un courtier. Et cet autre cas : le vendeur sait qu'il a de l'ocre ferreuse dans son drain. Le dira-t-il ? Il n'a aucune obligation ni de divulgation ni de protection de l'acheteur. Et le prix juste ? Comment l'acheteur pourra-t-il s'en assurer? Une maison achetée dans les dernières années, payée trop cher, sans courtier, via Internet et sans connaissances à l'appui, a dû être revendue récemment à perte.

Conclusion
On ne le dira jamais assez : mettre en vente l'investissement majeur de notre vie ou acheter le bien le plus important de toute sa vie n'est pas une affaire à prendre à la légère. Le faire avec un professionnel de l'immobilier qui cumule des heures d'expérience, de connaissances et de compétence, qui travaille avec rigueur et bénéficie d'un encadrement juridique par *La Loi et règlements sur le courtage immobilier* qui régit sa profession et sa pratique par des devoirs et obligations, n'est-il pas plus avantageux?

Je vous offre mes services hautement professionnels!

Louise Brisson

LA FIERTÉ DE VOUS SERVIR ET DE VOUS OFFRIR MON EXPERTISE :
2012
CLUB PLATINE Remax/
104e sur 3 465 courtiers Remax au Québec
19e sur 420 courtiers Remax grande région de Québec
2011
Intronisée dans le prestigieux «*TEMPLE DE LA RENOMMÉE*» Remax International
2010
CLUB PLATINE Remax/
parmi le top 100 sur 3 400 agents Remax au Québec
2009
CLUB PLATINE Remax

Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier
REMAX Capitale
418-627-3120
brissonlouise@videotron.ca

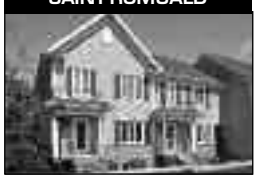
SAINT-MAGLOIRE

Belle et confortable maison de campagne dotée d'un grand terrain de 50 000 pc, 3 garages, 3 chambres. Beaucoup de rénovations et clé en main. À 20 minutes du Massif. Amants de la nature et du calme, c'est pour vous !

BAIE SAINT-PAUL

Superbe « CHALET BEAU SOLEIL » en bois rond, LAC DE LA GALETTE, 30 min.de Baie St-Paul, site sur presqu'île, vendu avec meubles, outils, canots, génératrice. ENDROIT DE PÊCHE UNIQUE, CALME & EXCEPTIONNEL.

SAINT-ROMUALD



MAISON COUP DE COEUR ! Magnifique maison de ville 2008, 3 ch., 2 sdb, bois franc, SUPERBE CUISINE avec armoires shaker et grand îlot, cour ouest, 2 stats, piscine.

MONTCALM

Le fleuve ! Le fleuve ! Le fleuve ! Mérici, superbe condo, bloc récent, 9e étage, vue spectaculaire de toutes les pièces, comptoirs de granite, garage, piscine. Prix compétitif.

STE-FOY

Superbe cottage tout brique, contemporain, 4 chambres, spacieuse salle familiale, GARAGE, belle cour à l'ouest. À 5 min. du ministère du Revenu. Coup de coeur assuré !

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

QUELLE PROPRIÉTÉ ! Spacieuse, la plus belle du quartier. Tout brique, 4 ch., garage excavé, thermopompe, finition haut-de-gamme, piscine, gazebo toit cuivre. Vue panoramique.

Louise Brisson, b.a.géog.
Courtier immobilier

627-3120

RE/MAX CAPITALE
7385, boul. Henri-Bourassa
Charlesbourg G1H 3E5
brissonlouise@videotron.ca

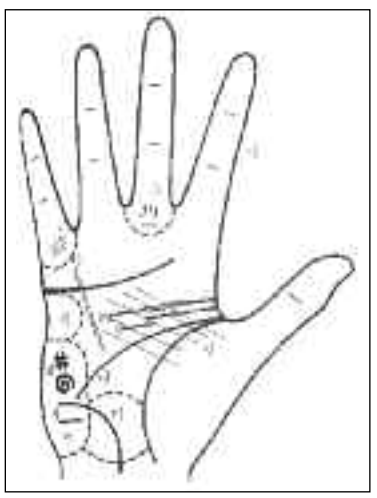
Je prends votre projet à cœur !

Chronique de chirologie

Claire Savard, auteure

ÊTES-VOUS FACILEMENT IMPRESSIONABLE ?

Est-ce que vous vous laissez facilement impressionner par des situations, des faits ou des personnes ? Pour savoir si vous êtes hypersensible, il vous suffit de compter le nombre d'indices trouvés dans votre main active. Votre main passive (la main gauche pour les droitiers) reflète votre moi privé, votre potentiel latent et vos tendances héréditaires, souvent inconscientes. Votre main active (la main droite pour les droitiers) montre votre image publique, comment vous utilisez consciemment votre libre arbitre jusqu'à présent et comment s'annonce votre avenir.



Une main de couleur blanche qui manque de fermeté et qui a une apparence délicate appartient aux personnes fragiles sur le plan émotif. Cela est confirmé si votre main est rayée de nombreuses petites lignes fines (k). Des doigts lisses (c) dont les jointures ne sont pas développées sont un signe de réactions vives. Si la région de votre mont de Neptune (h), située au-dessus de votre poignet, est rembourrée, cela indique que votre intuition augmente votre sensibilité.

Si la région de votre mont de Mars (d) fait un creux ou un retrait sur le tranchant de votre main, vous manquez de courage moral. Vous vous faites des peurs facilement si la région de votre mont de la Lune (e) est renflée, surtout dans sa partie basse. Il en est de même si vous remarquez plusieurs signes sur ce mont, telles une ligne courte et droite ou descendante vers le poignet (f), une spirale ou une grille (g). Votre imagination peut vous jouer des tours si votre ligne de Tête descend profondément dans votre mont de la Lune (n).

Vous prenez la vie trop au sérieux si la région de votre mont de Saturne (i), sous votre majeur, est rayée. De nombreuses lignes horizontales dans la région de votre mont de Mercure (j) indiquent que vous êtes facilement préoccupée. Une ligne de Tête coupée en deux tronçons (l) ou chaînée (m) sont des signes que votre mental est fragile. La présence d'une ligne de Mercure hachurée (o) vient confirmer ce fait.

Plus vous comptez d'indices parmi ceux qui sont inscrits, plus vous êtes facilement bouleversé, surtout si vous les avez dans les deux mains. En fait, quelques indices ne montrent qu'une tendance. Cependant, si vous découvrez dans votre main plus de la moitié des critères énumérés, vous êtes probablement très émotif.

Pour connaître le futur inscrit dans vos mains, je vous invite à prendre rendez-vous avec moi ou à lire mes livres. Vous pouvez aussi avoir un aperçu de vos prévisions numérologiques sur mon site Internet.

À LA DÉCOUVERTE DU CIEL D'ÉTÉ

La belle saison est maintenant arrivée ! Avec ses températures nocturnes relativement douces, l'été nous invite à observer la beauté du ciel nocturne.

Le début de cette saison coïncide avec le solstice d'été (21 juin). Dans l'hémisphère nord, c'est à ce moment que les jours sont les plus longs de l'année.

QUE PEUT-ON OBSERVER DANS LE CIEL EN ÉTÉ ?

Parmi les nombreux objets célestes à observer cet été, voici quelques suggestions :

La Grande Ourse : En été, cette constellation se trouve au nord-ouest. Elle est facilement identifiable par sa forme de casserole, dont le manche est, en été, dirigé vers le zénith.

Le Triangle d'été : Comme son nom l'indique, cette figure céleste est particulièrement visible pendant cette saison. Comment l'identifier ? Dirigez votre regard vers le sud et repérer les trois brillantes étoiles qui forment cet immense triangle, soit Altaïr, Deneb et Véga. Ces trois étoiles appartiennent à des constellations différentes, soit la Cygne, l'Aigle et le Lyre.

La Voie lactée : La Voie lactée est notre galaxie. Comment la repérer ? On peut l'observer au sud. Vous remarquerez une immense traînée blanchâtre. Cette traînée de lumière, c'est la lueur des milliards d'étoiles lointaines qui composent notre galaxie.

Pendant cette saison, vous aurez droit au passage de quelques étoiles filantes. Comme chaque année, les Perséides seront au rendez-vous en août.

ACTIVITÉ FAMILIALE PAR EXCELLENCE

Comme parents, nous sommes toujours à la recherche d'activités pour nos enfants. Profitez de vos soirées d'observation pour en faire une sortie familiale. Surprenez vos enfants et leurs amis en les invitant à découvrir, dans le ciel étoilé, les nombreuses constellations. Vous serez surpris de leur intérêt pour ce loisir ! Durant ces soirées, ce sera Saturne et la Lune qui retiendront leur attention et non un nouveau gadget électronique.

BONNE OBSERVATION !

L'astronomie vous intéresse ! Un cours d'astronomie sera donné cet été par un spécialiste qui vous donnera des connaissances de base pour bien débuter en astronomie. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances scientifiques ni équipement pour participer à cette formation.

Plusieurs sujets seront abordés et une attention particulière sera apportée au fonctionnement des appareils et à la pratique de l'astronomie dans notre région. Un incontournable pour tout astronome amateur qui désire améliorer ses connaissances !

Début des cours : fin juin 2013
Coût : 110 $ (80 $ lecteur 50 ans et plus)
Durée : 8 semaines
Contenu : Plus de 8 soirées d'observation
Information et inscription :
Éric Gagnon 418-682-0184

Des activités à vivre cet été !

JUIN

12 au 23 juin
Festival Grand Rire
Spectacles de la part d'humoristes établis et en émergence. Québec. 418 640-2277.
www.grandrire.com

16 juin
Les Trouvailles Champêtres
Des personnalités du milieu horticole et des exposants dévoilent leurs trouvailles. Activités pour enfants, conférences, encan de plantes, visites guidées, expositions de pivoines. Jardin botanique Roger Van den Hende. Université Laval. 418 656-3410.
www.jardin.ulaval.ca

19 juin au 24 juillet
Les Mercredis Courant d'Airs
Série de six spectacles d'artistes lévisiens de différents styles musicaux. Parc de la bordure fluviale, Anse-Benson ou Anse-Tibbits. 418 835-4926.
www.culturelevis.com

23 juin au 1er septembre (mardi au jeudi et les dimanches 23 juin et 1er septembre)
Les Chemins invisibles™ du Cirque du Soleil®
Cinquième chapitre de l'événement Les Chemins invisibles du Cirque du Soleil. Spectacle en plein air gratuit. Agora. Vieux-Port de Québec.
www.ville.quebec.qc.ca/cirque

23 juin au 1er septembre (mardi au jeudi et les dimanches 23 juin et 1er septembre)
Le Moulin à images
Projection architecturale de Robert Lepage et Ex Machina. Bassin Louise. Vieux-Port de Québec.
www.ville.quebec.qc.ca/cirque

24 juin au 2 septembre
Activités estivales de Place-Royale
Activités culturelles offertes gratuitement au public.
418 646-3167 *www.mcq.org*

28 au 30 juin
Pow-Wow international de Wendake
Découvrez les danses traditionnelles des Premières Nations. Compétitions, ateliers, démonstrations, gastronomie. 418 847-1835
www.tourismewendake.ca

29 et 30 juin
17e Gala d'élégance
Exposition de voitures antiques. Musique, marché aux puces et vente de voitures. Parc de la Chute Montmorency. 418 264-2886.
www.bellesautosdhier.com

JUILLET

1er au 23 juillet
Théâtre ambulant
Quatre spectacles différents pour les jeunes et les familles présentés les lundis et mardis soir dans huit quartiers à Lévis. 418 835-4926.
www.culturelevis.com

4 au 14 juillet
Festival d'été de Québec
Festival des musiques et des arts de la rue.
1 888 992-5200.
www.infofestival.com

5 au 7 juillet
Le Village en Arts
Symposium et exposition champêtre mettant à l'affiche de nombreux artistes et artisans. 1365, route Marie-Victorin, Lévis (secteur Saint-Nicolas). 418 831-1973.
www.villageenarts.com

19 au 21 juillet
Les Médiévales de Lévis
Venez rencontrer chevaliers, dames de la cour, ménestrels et autres personnages historiques dans un décor enchanteur. Activités pour toute la famille. Lévis. 418 932-6666.
www.medievale.ca/festival-levis

24 juillet au 5 août
Festival d'opéra de Québec
Célébration de l'art lyrique à l'intention du grand public. 418 529-4142.
www.operadequebec.qc.ca

28 juillet au 25 août
Matinées Classiques
Concerts de musique classique les dimanches à 10 h 30. Parc des Chutes-de-la-Chaudière (côté secteur Saint-Nicolas) à Lévis. 418-835-4926.
www.culturelevis.com

30 juillet au 11 août
Salon des métiers d'art – Québec
Exposition et vente en plein air de produits des métiers d'art. Exposants, animation, démonstration. Vieux-Port, Québec. 418 694-0260.
www.metiers-d-art.qc.ca

31 juillet au 4 août
Festivent Ville de Lévis
Festival de montgolfières. Spectacles, manèges et animation. Lévis (secteur Saint-Jean-Chrysostome). 418 833-2333. *www.festivent.net*

AOÛT

3 au 21 août (mercredis et samedis)
Les Grands Feux Loto-Québec
Spectacles pyrotechniques. Bassin Louise. Vieux-Port de Québec. 1 888 523-FEUX (3389).
www.lesgrandsfeux.com

7 au 11 août
Les Fêtes de la Nouvelle-France SAQ.
Fête populaire qui couvre les 150 ans du Régime français. Québec.1 866 391-3383.
www.nouvellefrance.qc.ca

8 au 11 août
Festival Jazz Etcetera
La musique de jazz en valeur dans une programmation diversifiée et accessible. Animation, spectacles de rue, concerts, spectacles et activités éducatives pour enfants. Lévis (secteur Vieux-Lévis). 418 948-1613.
www.jazzlevis.com

17 août
Concert au crépuscule Lieu historique national des Forts-de-Lévis
Grand concert avec les musiciens de la Musique du Royal 22e Régiment et les canons du 6e Régiment d'artillerie de campagne. Parade aux flambeaux et feu d'artifice Lévis. 1 888 773-8888.
www.pc.gc.ca/levis

16 au 25 août
Expo-Québec
Fête foraine, carrefour agroalimentaire et commercial. ExpoCité. Québec.
418 691-3976.
www.expoquebec.com

20 au 25 août
Festival international de Musiques militaires de Québec
Concerts en différents endroits de la ville de Québec. Défilé et Tattoo militaire. 418 694-5757
www.fimmq.com

23 au 25 août
Marathon des Deux-Rives SSQ
Vaste programme d'activités dont une course à pied sur un parcours de 42,2 km de Lévis à Québec. 418 694-4442.
www.marathonquebec.com

Grande gagnante du concours « Ma ville, ma fierté »

Québec nommée meilleure ville au pays

Le 12 mars dernier, en présence du maire de Québec, Régis Labeaume, de Robert Goyette, rédacteur en chef du magazine, de Mme Pierrette R. Pelletier, gagnante du concours et de Philippe Cloutier, directeur général de Reader's Digest Canada, qu'ont été dévoilés, les résultats du concours « Ma ville, ma fierté » du Sélection Reader's Digest, dévoilant Québec meilleure ville au pays !

Pour l'occasion, une plaque a été remise à M. Labeaume par l'équipe du Sélection Reader's Digest. Pour son récit original et poétique sur la ville de Québec, madame Pierrette R. Pelletier a également reçu un prix de 5000 $. De plus, un montant additionnel de 5000 $ sera versé à l'organisme Le Piolet, organisation choisie par la Ville de Québec.

Crédit photo : Simon-Pierre Côté

Sur la photo : Monsieur Philippe Cloutier, directeur général de Reader's Digest Canada ; monsieur Robert Goyette, rédacteur en chef du magazine ; madame Pierrette R. Pelletier, gagnante du concours et monsieur Régis Labeaume, maire de Québec.

Les sorties du Journal

Les activités artistiques et culturelles foisonnent dans la région de Québec. Le Journal vous propose quelques sorties à réaliser seul ou en agréable compagnie...

GRAND THÉÂTRE DE QUÉBEC
www.grandtheatre.qc.ca

Les **Grands Galas du Grand Rire de Québec** sont de retour à la salle Louis-Fréchette **du 12 au 16 juin** ainsi que le **18 juin** à compter de **19 h 15.** Ces soirées d'humour seront respectivement animées par **Daniel Lemire, Joël Legendre, Dominic Paquet, Michel Barrette** et **François Massicotte.** Des artistes et humoristes d'ici et d'ailleurs offriront des prestations hilarantes et des numéros inédits. Billets : 43,19 $ à 92,23 $.

Dans le cadre du Grand Rire de Québec, l'humoriste **Boucar Diouf** animera le **Gala Humour du Monde** le **17 juin** à compter de **19h15.** Une panoplie d'artistes de la francophonie seront à l'affiche afin de vous présenter un arc-en-ciel humoristique unique lors de ce spectacle exclusif. Billets : 27 $ à 29 $.

Le spectacle musical Don Juan prendra l'affiche sur la scène de la salle Louis-Fréchette les **10, 11, 17** et **18 août** à **14 h** ainsi que les **9, 10, 14, 15, 16** et **17 août** à **20 h.** Écrit par Félix Gray et mis en scène par Gilles Maheu, Don Juan met en vedette **Marie-Ève Janvier** et **Jean-François Breau** ainsi que plusieurs autres chanteurs. Une belle occasion de plonger ou de replonger dans un univers chaud et lumineux. Billets : 76 $ à 161,50 $.

269, boulevard René-Lévesque Est, Québec
Réservations : 418 643-8131

* * *

SALLE ALBERT-ROUSSEAU
www.sallealbertrousseau.com

À l'occasion de son retour sur scène, **Stéphane Rousseau** a décidé de tout dire et de se livrer en toute sincérité dans les **Confessions de Rousseau** présentées du **12 au 15 juin** à **20 h.** Dans ce spectacle intimiste, l'artiste partage différents moments de sa vie avec le public. Une autobiographie contée, sans censure, avec une foule de détails croustillants sur sa vie.Billets : 55,45 $ - 60,50 $.

Après six ans d'absence, **Lise Dion** montera sur scène du **20 au 22 juin** à **20 h** avec un spectacle intitulé **Le temps qui court**. Dans une mise en scène signée Michel Courtemanche, l'humoriste se questionne sur les diverses étapes de la vie et sur ce qui vient après. Billets : 57,50 $.

2410, chemin Sainte-Foy, Québec
Réservations : 418 659-6710

* * *

THÉÂTRE CAPITOLE
www.lecapitole.com

Le spectacle **The Man in Black – Hommage à Johnny Cash** est de retour pour une cinquième et dernière année au Cabaret du Capitole du **18 juin au 31 août** à **20 h**. Mettant en vedette Shawn Barker, considéré comme le meilleur interprète de Johnny Cash, le spectacle fait revivre cette légende du country qui a transcendé les générations et les genres musicaux. Billets : 54,50 $ (taxes en sus).

La tournée **The Queen Extravaganza** s'arrêtera au Théâtre Capitole du **6 août au 1er septembre 2013**. Créé par Roger Taylor, batteur de Queen, le spectacle fait revivre la musique du légendaire groupe rock Queen avec des pièces comme *Bohemian Rhapsody*, *Another One Bites The Dust*, *Crazy Little Thing Called Love*, *Under Pressure*, *A Kind Of Magic* et *Somebody to Love*. Un nouveau spectacle spécialement conçu pour permettre aux nouveaux fans, ainsi qu'aux fans de la première heure, de célébrer la musique de Queen. Billets : 43,49$ - 52,18$ - 60,89$ - 65,23 $ (taxes en sus).

972, rue Saint-Jean, Québec
Réservations : 418 694-4444 ou 1 800 261-9903

* * *

LA SEIGNEURIE DE L'ÎLE D'ORLÉANS

Les chanteurs **Roch Voisine**, **Patrick Norman** et **Marc Hervieux** prendront part à la première édition des **Chants de lavande** qui se tiendront à La Seigneurie de l'île d'Orléans dans la municipalité de Saint-François **les 6, 7 et 14 juillet**, soit durant la floraison d'un vaste champ de lavande. Roch Voisine se produira en fin de journée le 6 juillet, tandis que Patrick Norman et Marc Hervieux feront respectivement de même les 7 et 14 juillet. Les billets sont disponibles dès maintenant sur Billetech au prix unique de 55 $.

Saint-François, I.O
Réservations : www.billetech.com

* * *

PLACE AU FESTIVAL D'OPÉRA DE QUÉBEC
www.festivalopreaquebec.com

La 3e édition du Festival d'opéra de Québec se déroulera du **24 juillet au 5 août.** En collaboration avec **Ex Machina**, le Festival présentera **La Damnation de Faust de Berlioz**, mise en scène par Robert Lepage et Powder Her Face du compositeur Thomas Adès. Marie-Josée Lord avec l'ensemble **Quartango et les danseurs argentins Roxana et Fabian Belmonte** feront partie de la programmation.

Billetterie : Opéra de Québec
Info : 418 529-0688 ou 1 877 643-8131

* * *

BIENVENUE AUX RENDEZ-VOUS D'AOÛT

Le Centre des loisirs St-Sacrement revient avec une deuxième édition des **Rendez-vous d'Août** qui se tiendra les **17 et 18 août prochain dans le Parc St-Sacrement**. Nous débuterons avec nul autre que **Jean Lapointe**. Cette représentation se déroulera **le samedi 17 août à compter de 15 h.** Une première partie est prévue à 14 h avec **Jean-Philippe Bergeron** qui fera un hommage aux belles chansons françaises. En soirée, c'est **Maxime Landry** qui nous présentera les pièces de son populaire album « L'Avenir entre nous ».

Nous poursuivrons le dimanche avec un spectacle **hommage à Félix Leclerc à 14 h**. Et terminerons avec **Marie-Michèle Desrosiers** qui interprétera les plus belles chansons du répertoire français et québécois.

Le laissez-passer, au coût de 15$ plus taxes, donne droit à tous les spectacles qui seront présentés durant le week-end. Il est en vente dès maintenant au secrétariat du Centre des loisirs St-Sacrement.

1360, boul. de l'entente, Québec
Information : 418 681-7800, #221

PLACER UNE PUBLICITÉ DANS NOS PUBLICATIONS, C'EST PAYANT

L'Annuel LE MAGAZINE · Le Journal des 50+ · Le magazine BOOM50

418 952-9373

DE PLUS vous pouvez visionner toutes nos publications sur Internet en visitant le www.journal50plus.com

Du 27 juin au 27 juillet

Elvis est de retour au Capitole

Après l'énorme succès du spectacle Elvis Story, Martin Fontaine redonne vie au roi du rock 'n' roll dans la nouvelle production *Elvis Experience* présentée au Théâtre Capitole du 27 juin au 27 juillet prochain. Consacrée exclusivement à l'époque inoubliable des années Las Vegas, *Elvis Experience* fait revivre dans les moindres détails un concert du King au Las Vegas Hilton au début des années 1970.

Parlant du nouveau spectacle qui succède à Elvis Story, Martin Fontaine explique : « J'ai donc eu envie d'y revenir, mais d'aller plus loin avec un grand concert digne des années Vegas d'Elvis. C'est ce que j'ai maintenant envie de faire vivre et revivre aux fans… L'expérience ultime » Entouré de 24 musiciens et de 8 choristes, le personnificateur d'Elvis offrira toutes les grandes chansons du King avec le charme et l'élégance que permettent les magnifiques arrangements musicaux d'un grand orchestre.

CÉLÉBRER LES 20 ANS DU CAPITOLE

Le spectacle *Elvis Experience* et le retour de Martin Fontaine constituent une occasion unique de célébrer le 20e anniversaire de la saison estivale du Capitole. « Pour souligner les 20 ans du Capitole, nous avons eu envie de renouer avec Martin et de nous lancer le défi d'amener l'aventure un peu plus loin », affirme Jean Pilote, propriétaire et directeur général du Capitole de Québec. Dans le cadre du 20e anniversaire de l'établissement, *Elvis Experience* sera d'ailleurs présenté à 20 reprises cet été.

Par ailleurs, Jean Pilote a passé en revue quelques-uns des faits marquants des 20 dernières années. Outre la production Elvis Story, le spectacle de variétés le plus populaire du showbizz québécois avec 1,7 million de spectateurs aux quatre coins du monde, on note la popularité de spectacles comme Generation Motown, Night Fever et Les Misérables.

Information : 418-694-4444

Desjardins
Caisse du Plateau Montcalm présente
Les rendez-vous d'Août
17 et 18 août 2013
Jean Lapointe
Marie-Michèle Desrosiers
Maxime Landry
LAISSEZ-PASSER
15$ + taxes
*Ce laissez-passer vous donne aussi droit au tarif membre des activités annuelles du Centre.
Centre des loisirs St-Sacrement
Parc St-Sacrement - 1360, boul. de l'Entente, Québec (Qc) G1S 2T9 - (418) 681-7800, poste 221

Des auditeurs de Radio-Classique profiteront d'une « Vie de Château »

Gagnants « Vie de Château Boulevard Lexus » (Marc-André Coallier animateur au 92,7, Michel Rivard, Patrice Ouellet VP et directeur général de Boulevard Lexus, Doris Bouchard et Steve Morin directeur des ventes chez Boulevard Lexus). Crédit photo : Boulevard Lexus.

Le 92,7 présentait en avril dernier la finale de son concours « Vie de Château Boulevard Lexus » chez leur hôte de la rue Marais à Québec. Parmi les nombreux invités venus découvrir les berlines de luxes chez Boulevard Lexus, 19 finalistes ont tenté d'actionner les fonctions de leur clef chanceuse qui pouvait leur permettre de gagner un des deux grands prix de 2 000 $ incluant : une semaine de location d'une ES 350 ou ES 300 Hybride de Lexus et un forfait en Suite jacuzzi au Fairmont le Manoir Richelieu. C'est M^me^ Doris Bouchard de Beauport et M. Michel Rivard de Charlesbourg qui ont entendu le chic coup de klaxon qui leur a permis de remporter les prestigieux prix.

JARDIN DE VILLE arrive à Québec

C'est le 22 mai dernier qu'avait lieu l'ouverture officielle de la première boutique JARDIN DE VILLE à Québec, située au 4500, rue des Gradins. Les créateurs d'extérieurs de chez JARDIN DE VILLE étaient fiers de faire découvrir leur nouvel espace de vente et d'exposition à la clientèle de la Capitale. JARDIN DE VILLE, entreprise spécialisée dans le mobilier extérieur, intensifie et prolonge les plaisirs de l'été grâce à ses superbes abris, meubles et accessoires de jardin. Par sa constante recherche de perfection et par le design, l'entreprise se distingue depuis plus de 55 ans dans le secteur du mobilier et de l'accessoire haut de gamme.
JARDIN DE VILLE est le fruit d'une belle histoire famille qui se transmet depuis plusieurs décennies. Aujourd'hui, on peut dire que JARDIN DE VILLE s'est déployé en grand avec ses boutiques et salles de montre à Brossard, Mirabel, Montréal, en passant par la Floride, Chicago et même la Suisse.

La saison des fantômes est partie !

Sur la photo : Les guides des Visites fantômes de Québec.

Depuis le 1^er^ mai 2013, lorsque le ciel commence à s'obscurcir au dessus de la ville, les guides des visites fantômes de Québec du Quartier Petit Champlain craquent leur allumette puis allument leur lanterne pour arpenter les rues de la ville en racontant son passé mystérieux. Chaque soir, à compter de 20 h 30, du 1^er^ mai au 31 octobre 2013, le public peut se rendre dans les rues du Vieux-Québec pour se laisser guider au gré des histoires sanglantes de meurtres, châtiments et fantômes oubliés. Les rues pavées de pierres et les anciens bâtiments offrent la scène idéale pour cette expérience vraiment unique au cœur de la ville.

Pour acheter des billets fantomesdequebec.com. Le prix d'un billet pour adulte est de 20 $ et d'un billet pour étudiants ou âge d'or est de 17 $.

Rafting Valcartier entame sa saison 2013 sur la rivière Jacques-Cartier

Rafting Valcartier a débuté sa saison le 4 mai 2013. Pour toute la période estivale, des guides professionnels se mettent à l'eau avec les amateurs de sensations fortes pour une expérience ultime en

Sur la photo : Le plaisir du rafting à Valcartier

rafting, l'aventure extrême en luge d'eau et l'aquabalade sur la rivière Jacques-Cartier. L'adrénaline sera au rendez-vous jusqu'au 2 septembre 2013.

Le camp de base de Rafting Valcartier est situé à même le site du parc aquatique du Village Vacances Valcartier à seulement 20 minutes de Québec, au 1860, boulevard Valcartier, à Valcartier. Pour plus d'informations, les clients sont invités à visiter le raftingvalcartier.com et la page Facebook de l'entreprise.

Nouveautés pour Croisières AML

Sur la photo : Le Cavalier Maxim de Croisières AML

Les Grandes Croisières Fluviales
Croisières AML a annoncé ce printemps des nouveautés sur ses croisières long parcours, qui proposent désormais différents itinéraires d'une à trois journées entre Montréal, Québec et Charlevoix. Toujours à bord du Cavalier Maxim, ces parcours uniques

Les Jardins LEBOURGNEUF
Bien chez soi!

Découvrez une résidence évolutive où la **qualité des services est une priorité.**

Située au cœur du quartier Lebourgneuf, à Québec, la résidence offre un environnement sécuritaire comblant les besoins des aînés autonomes, semi-autonomes et en perte cognitive.

On veille sur vous!
Visite de médecin, personnel médical présent en tout temps.

Le plaisir au quotidien
Une multitude d'activités quotidiennes adaptées à vos besoins et supervisées par nos récréologues.

La table d'honneur
Des menus équilibrés et délicieux, servis à votre table par un personnel courtois.

Contactez-nous! 418 623-5333 • www.jardinslebourgneuf.com
Téléc. : 418-263-5146 | 780, boul. Lebourgneuf Québec (Québec) G2J 1S1

allient gastronomie, arts et histoire. Dès le 1er juillet et jusqu'au mois d'octobre, il sera ainsi possible de découvrir le Québec autrement et d'en apprendre plus sur le fleuve Saint-Laurent.

Entre Montréal et Québec, les passagers pourront vivre une expérience unique et nouvelle : le Casino du vin. Cette activité divertissante et instructive permet d'en apprendre plus sur les différents vins et cépages et de tester ses connaissances de façon ludique. Plusieurs autres ateliers seront aussi disponibles à bord !

Entre Québec et Charlevoix, les passagers auront la chance d'observer et d'interagir avec des artistes peintres invités, qui réaliseront une toile tout au long du parcours. Il sera également possible de profiter de multiples ateliers liés tant à la navigation sur le fleuve qu'à l'observation des mammifères marins.

L'International des Feux Loto-Québec et Les Grands Feux Loto-Québec

Du 22 juin au 3 août, du côté de Montréal, Croisières AML offrira à ses passagers une place de choix pour contempler l'International des Feux Loto-Québec, cette compétition internationale mettant en vedette huit pays. Les passagers pourront déguster un savoureux repas à bord ou simplement profiter de la croisière qui inclut également un léger goûter.

Dès le 3 août et jusqu'au 21, Québec sera illuminée par Les Grands Feux Loto-Québec. Six prestations de 20 minutes seront offertes au public. Encore une fois, les passagers de Croisières AML seront aux premières loges pour contempler ce spectacle et pourront profiter de soupers-croisières s'alliant aux thématiques des différentes prestations de l'édition 2013 des Grands Feux Loto-Québec.

Centre d'action bénévole

En avril dernier, plus de 150 personnes étaient présentes pour assister au dévoilement de l'exposition Anatomie d'un bénévole pendant la soirée de reconnaissance organisée par le Centre d'action bénévole de Québec (CABQ), à l'Espace Hypérion, en présence d'Agnès Maltais, ministre de l'Emploi et de la Solidarité Sociale.

Jacynthe Drolet, directrice générale du CABQ, a souligné l'importance de l'implication des bénévoles pour le tissu social et le bien-être de la communauté. Elle a ensuite demandé aux 41 bénévoles ayant participé au projet de dévoiler – et de découvrir – le montage graphique des portraits réalisés ces dernières semaines. Bien des émotions partagées et beaucoup de plaisir autour de ces portraits et des courtes phrases qui les accompagnent pour illustrer l'importance que le bénévolat a pris dans la vie de chacune de ces personnes.

En même temps, tous les témoignages étaient mis en ligne sur le site anatomie-benevole.com, qui a atteint plus de 3 000 visites dès les premières 24 heures.

Cette exposition se promènera dans plusieurs lieux publics de la Ville de Québec et de la région jusqu'en janvier 2014, une façon d'inspirer de futurs bénévoles tout en mettant en valeur ceux qui s'impliquent déjà !

Investissement de 125 000 $ pour la Piazzetta de Lévis

Dans l'ordre habituel : Jacques Pelletier, propriétaire de la Piazzetta de Lévis, Céline Montreuil, directrice des communications et de la Commercialisation à la société de franchise La Piazzetta, Éric Duguay, président de la société de franchise La Piazzetta et Pierre-Martin Belleville, sommelier et conseiller pour Le Marchand de Vin. Crédit photo : Jean-François Guérard, Niveau 5

La Piazzetta de Lévis refait son look et fait la fierté des nouveaux propriétaires Christiane Larose et Jacques Pelletier qui y ont investi 125 000 $. Ils ont su apporter une touche contemporaine tout en conservant l'esprit des lieux. « Nous voulions que la salle à dîner conserve son côté familial des trattorias, ces petits restaurants de quartier où on est accueilli avec enthousiasme et où on est toujours certain de rencontrer des gens qu'on connaît. C'est d'ailleurs ce que signifie « Piazzetta », petite place, en italien. » dit Jacques Pelletier.

Chocolats Favoris lance un concept unique au monde

Sur la photo : Dominique Brown, propriétaire de Chocolats Favoris et Virginie Faucher, directrice générale.

« Nous voulions offrir à nos clients une expérience unique et retourner à la base de notre succès : le chocolat liquide. En bâtissant sur les acquis qui ont fait de nous un leader dans la région de Québec, nous avons développé un nouveau concept de chocolaterie qui saura émerveiller nos clients », a expliqué Dominique Brown, président des Chocolats Favoris.

La première chocolaterie du genre, qui n'est rien de moins qu'unique au monde, est située au 9030, boul. de l'Ormière, à l'intersection de l'avenue Chauveau, à Québec. Elle offre un décor unique et extraordinaire, entièrement pensé autour du chocolat liquide.

Chocolats Favoris offre maintenant son délicieux chocolat en 12 saveurs d'enrobage pour la crème glacée, les sorbets et bien plus, et une toute nouvelle ligne de produits : la fondue au chocolat, version Chocolats Favoris ! Les 12 saveurs sont donc également offertes en 12 saveurs de fondue au chocolat, prête à manger sur place ou pour emporter dans un format hors du commun, qui simplifie le service et la préparation de ce délicieux dessert, maintenant facile à déguster à la maison, au chalet, en camping, partout !

Suite à la page 32

Suite de la page 31

Serge Larochelle lance un livre sur la dépression et contre les préjugés

M. Serge Larochelle.

Par son livre Maintenant, ma vie prend racine, Serge Larochelle veut « aider les navigateurs qui subissent les aléas de la vie à trouver leur chemin et à sortir de la torpeur dangereuse dans laquelle plusieurs se sont enlisés : dépression, intimidation, volonté de suicide. » Ce livre est le récit de plus de 50 ans de vie à travers deux dépressions majeures (2008-2012), deux hospitalisations, une tentative de suicide et enfin une thérapie gagnante qu'il a suivie au centre croissance Renaissance de Val-Bélair.

M. Larochelle a créé un site Internet et propose une conférence afin de partager avec les autres son expérience, la boîte a outils qui l'a sorti de la noirceur et tous ses trucs dont il se sert encore aujourd'hui. Vous pouvez commander son livre ainsi que sa conférence sur son site Internet www.sergelarochelle.com. Plusieurs liens de ressources y sont affichés ainsi qu'une page de témoignages et de textes sur la dépression et la maladie mentale.

Plus de 7 millions $ d'investissement pour La Pointe Verte à l'Ancienne-Lorette !

Les travaux ont débuté en avance et les premières maisons seront livrées aussi rapidement que le mois de juillet 2013. Le promoteur, Yanik Guillemette de Guillemette Propriétés, est très fier de ce projet : « Je suis un gars de l'Ancienne-Lorette et ce projet me tient particulièrement à cœur. Je suis toujours fier de m'impliquer dans mon patelin et de donner à ma communauté. Je suis fier de développer ce site exceptionnel qui est convoité par les promoteurs de la région depuis plusieurs années.»

Sur la photo : Yves Desgagnés, Ingrid Drouin et Michel Gingras, copropriétaires Équipe Nouvelle Demeure, entourent Yanick Guillemette, Président Guillemette Propriétés.

Cure de rajeunissement complétée pour Le Saint Pierre auberge distinctive

Sur la photo : Mini suite Auberge Le Saint Pierre

Voilà, c'est fait ! La cure majeure de rafraichissement qu'a subi Le Saint Pierre, auberge distinctive, au cours des derniers mois est maintenant complétée. L'importante phase de rénovation de l'ensemble des 31 chambres et des 10 suites de l'hôtel boutique situé au cœur du Vieux-Port de Québec a été achevée au cours des derniers jours.

Ces rénovations respectent l'authenticité du bâtiment patrimonial tout en conservant le charme réputé de l'établissement mais en le conformant désormais encore davantage à la réalité contemporaine sur le plan de la sécurité, du confort et du décor. L'investissement représente une valeur de plus d'un demi-million de dollars.

Le voile enfin levé sur le projet #campari_qc espaces urbains !

Sur la photo : Messieurs Yves Racine et Réal Breton de Groupe Arizona Capital et monsieur Martin Parent de Groupe Dinamo.

Le voile fut enfin levé le 28 février dernier sur le projet #campari_qc espaces urbains ! C'est dans le cadre d'une soirée V.I.P. tenue au 1101, route de l'Église, à Sainte-Foy qu'ont été présentés les détails de #campari_qc espaces urbains, un projet de 135 condominiums sur 10 étages qui tient compte plus que jamais de la réalité urbaine et des nouvelles tendances. Inspiré des grands principes architecturaux, de design et d'urbanisme visant notamment une clientèle active et particulièrement mobile, #campari_qc espaces urbains propose 99 unités 3 1/2 ayant de 660 à 715 pieds carrés et 36 unités 4 1/2 offrant de 931 à 1322 pieds carrés. Ces derniers sont disposés aux quatre coins de l'édifice.

Le Gala de la relève en Communication couronne 25 gagnants de stages

Le 17e Gala de la relève en Communication présenté par Astral Radio a connu un franc succès. Près de 300 personnes, professionnels ou étudiants, se sont rendus à l'espace Hypérion afin de savoir qui remportait les 15 stages, quatre bourses et les prix personnalités offerts durant la soirée. Les invités ont eu la chance de faire du réseautage lors de cette soirée récompensant les élèves méritants du programme de Communication publique de

POUR AJOUTER DE LA VIE DANS VOTRE QUOTIDIEN…

Faites le choix :
- *d'un appartement spacieux*
- *du confort*
- *de la sécurité*
- *d'une retraite active*
- *d'un accès facile aux services*
- *d'un milieu de vie qui vous ressemble situé au cœur de Saint-Augustin-de-Desmaures*

VUE SUR LE FLEUVE

PROGRAMME QUALITÉ Logi-être
Certification 5 sceaux

LE MANOIR DU VERGER
APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS AUTONOMES AVEC SERVICES

APPARTEMENTS :
• STUDIOS • 4 1/2
• 3 1/2 • 5 1/2

Certificat de conformité de résidence pour personnes âgées

Bureau de location :
420, rue du Charron
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES
www.manoirduverger.com
Tél. : 418.878.4420

Sur la photo : Les deux directrices du Gala, Marie-Pier Côté et Andréanne Tremblay entourent le président d'honneur, Jean Brouillard. Crédit photo : Andrée-Anne Lavoie.

l'Université Laval. Durant la soirée, les invités ont aussi eu droit à un discours du président d'honneur de l'événement, M. Jean Brouillard, qui a tenu à exprimer les raisons pour lesquelles il avait accepté ce titre, en plus d'offrir un stage d'une semaine aux deux directrices du Gala Marie-Pier Côté et Andréanne Tremblay. La soirée s'est terminée par un discours de ces deux étudiantes, toutes deux visiblement émues de terminer l'aventure.

Une centenaire !

Le Club FADOQ Christ-Roi a tenu souligner les 100 ans de M^me^ Simone Lamontagne lors du dîner des 80 ans et plus le mercredi 17 avril.

M^me^ Simone Lamontagne et ses proches.

La Fondation sur les leucodystrophies investira 87 000 dollars pour la recherche

Sur la photo, 1^re^ rangée : Alexis Verville-Tailleur, Léance Viens, Collin Viens. 2^e^ rangée : Éric Tailleur, Marjolaine Verville, Luc Langevin, Carl Thibeault et Martin Godbout.

C'est à l'Espace Hypérion que s'est tenue la 5^e^ soirée spectacle de la Fondation sur les leucodystrophies en compagnie de son nouveau porte-parole, l'illusionniste Luc Langevin. L'événement a permis de recueillir 87 000 dollars en vente de billets et en dons directs. Ce montant servira au cofinancement d'un projet de recherche en génomique pour les enfants atteints de leucodystrophie, une maladie génétique rare, puisque pour la première fois, les chercheurs se pencheront sur l'étude de traitements existants pour toutes les formes de leucodystrophie.

Le coprésident d'honneur, M. Martin Godbout, président du conseil d'administration de Génome Québec a souligné l'importance d'investir en recherche pour améliorer la qualité de vie des enfants atteints de leucodystrophie.

Cocktail bénéfice de la Fondation Réno-Jouets

C'est le mercredi 8 mai dernier qu'a eu lieu le cocktail bénéfice annuel de la Fondation Réno-Jouets à l'auditorium du Campus Notre-Dame-de-Foy. Les 400 invités présents, dont le député de Louis-Hébert, Sam Hamad, le député de Jean Lesage, André Drolet et plusieurs gens d'affaire de Québec, ont permis d'amasser une belle somme au profit de la fondation.

C'est avec un chèque de 28 000$ entre les mains que M^me^ Annie Asselin, Directrice Générale de la Fondation Réno-Jouet, M. Sylvain Boudreau, animateur de la soirée, M. Richard Coulombe, Président de la Fondation Réno-Jouets, M. Simon Bernier, Président du comité organisateur de la soirée et également membre du conseil d'administration de la Fondation et M. Glen Constantin, entraineur chef du football Rouge & Or de l'Université Laval, ont pris tout sourire la photo plus bas.

Sur la photo : M^me^ Annie Asselin, M. Sylvain Boudreau, M. Richard Coulombe, M. Simon Bernier et M. Glen Constantin.

Nancy Ricard, Coup de foudre d'affaires de l'AFEQ

Sur la photo : Gisèle Picard, présidente de l'Association des Femmes Entrepreneures de Québec, Nancy Ricard, designer et propriétaire de Un Faureuil pour Deux et Liliane Laverdière, vice-présidente Développement des affaires Est du Québec et Services spécialisés au Mouvement Desjardins. Crédit-photo Brigitte Boudreault, Zoom Création

L'Association des Femmes Entrepreneures de Québec a honoré M^me^ Nancy Ricard, designer et propriétaire fondatrice de la galerie-boutique « Un Fauteuil pour Deux » en lui décernant le 1^er^ mai dernier son « Coup de foudre d'affaires ». L'événement s'est déroulé Chez L'Autre – Brasserie française du Capitole, établissement dont le design a été signé par Nancy Ricard. Chaque année, l'AFEQ décerne son « Coup de foudre d'affaires » à une entrepreneure qui s'est particulièrement distinguée dans la grande région de Québec.

Le choix d'une retraite paisible !

Manoir des Pins
L'Ancienne-Lorette
1800, rue Notre-Dame,
L'Ancienne-Lorette (Québec)
418-871-3646

Manoir de Jouvence
Loretteville
21, rue Albert-Trudel
Québec (Québec)
418-847-4533

Manoir les Saules
Québec
4041, boul. Père-Lelièvre
Québec (Québec)
418-871-2433

www.manoirsdequebec.com

PROLONGEZ VOTRE AUTONOMIE • VIVEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

SOS MÉDIC

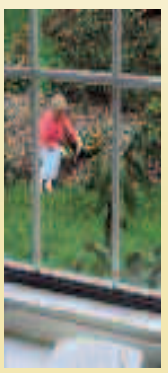
Bouton d'appel à l'aide

POUR AUSSI PEU QUE...

Forfait ANNUEL
24,95$/mois
Installation gratuite
Payable annuellement

Forfait MENSUEL
29,95$/mois
25$ pour l'installation
3 mois minimum

Les taxes ne sont pas incluses



FACILE À UTILISER

Appuyez tout simplement sur votre bouton d'appel à l'aide et un signal d'urgence sera rapidement envoyé à notre central.

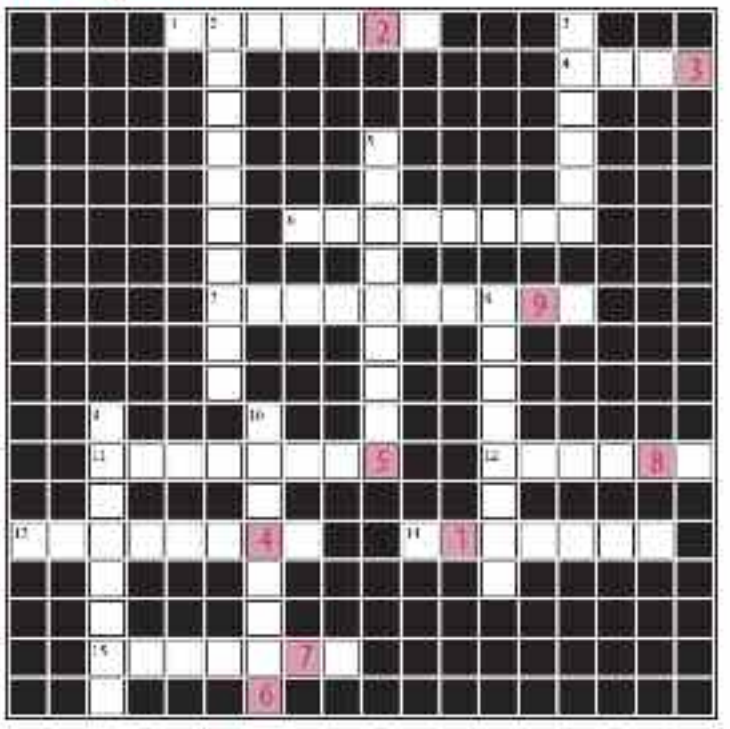
Un intervenant du central communiquera immédiatement avec vous.

Selon la situation, une personne de votre entourage et/ou les services d'urgence seront avisés rapidement afin de vous porter secours.

418-661-6266 poste 1 **1-866-977-6266 poste 1** **www.sosmedic.ca**

Complétez le mots-croisés ...
Et trouvez le mot mystère!

Mot mystère : www._____.com



Horizontal

1. Découvrir la bonne personne
4. Personnes avec qui l'on est connectées sur les réseaux sociaux
6. Personne qui postule à une place, une fonction
7. Le C de l'abréviation CV
11. Aide mutuelle
12. Exercice d'une activité professionnelle
13. Action de transmettre l'information dans les réseaux sociaux
14. Réseaux Social où les personnes s'expriment en 140 caractères
15. Personne à qui l'on confie un poste

Vertical

2. Action qui consiste à présenter une de nos connaissances à nos contacts
3. Aptitude, capacité, habileté naturelle ou acquise
5. Espérance solide en une personne
8. Le réseau professionnel le plus populaire au Québec
9. Problématique de certaines entreprises québécoises actuellement
10. Le réseau social le plus populaire sur le web

Questions ou commentaires : info@weseekyou.com | 1-855-438-4313 weseek you

Maintenant, ils ont besoin de vous pour prendre la bonne décision.

Nous devons conjuguer de plus en plus avec un grand nombre de responsabilités telles que s'occuper de nos parents vieillissants. Lorsque nous ne pouvons être aussi présents ou que la distance nous sépare, nous commençons à nous inquiéter sur la façon dont ils prennent soin d'eux.

Si vous avez déjà exploré et entamé des discussions sur la suite des choses, vous vous demandez probablement par où commencer. L'étape la plus importante est de trouver l'option qui répond le mieux aux besoins de votre parent. Chez Chartwell, nous pouvons vous aider à vous y retrouver dans ce processus décisionnel et vous aider à faire le bon choix.

Trouvez l'endroit idéal dans l'une des résidences pour retraités Chartwell de Québec.

LES APPARTEMENTS DU CHÂTEAU DE BORDEAUX
2142, chemin Saint-Louis
Sillery · **418 527-0007**

LE DOMAINE DU CHÂTEAU DE BORDEAUX
2140, chemin Saint-Louis
Sillery · **418 527-0001**

MANOIR ET COURS DE L'ATRIUM
545, rue Francis-Byrne
Charlesbourg · **418 626-6060**

MANOIR ARCHER
1217, route de l'Église
Ste-Foy · **418 657-2828**

RÉSIDENCE STE-GENEVIÈVE
4855, route Ste-Geneviève
Neufchâtel · **418 842-4085**

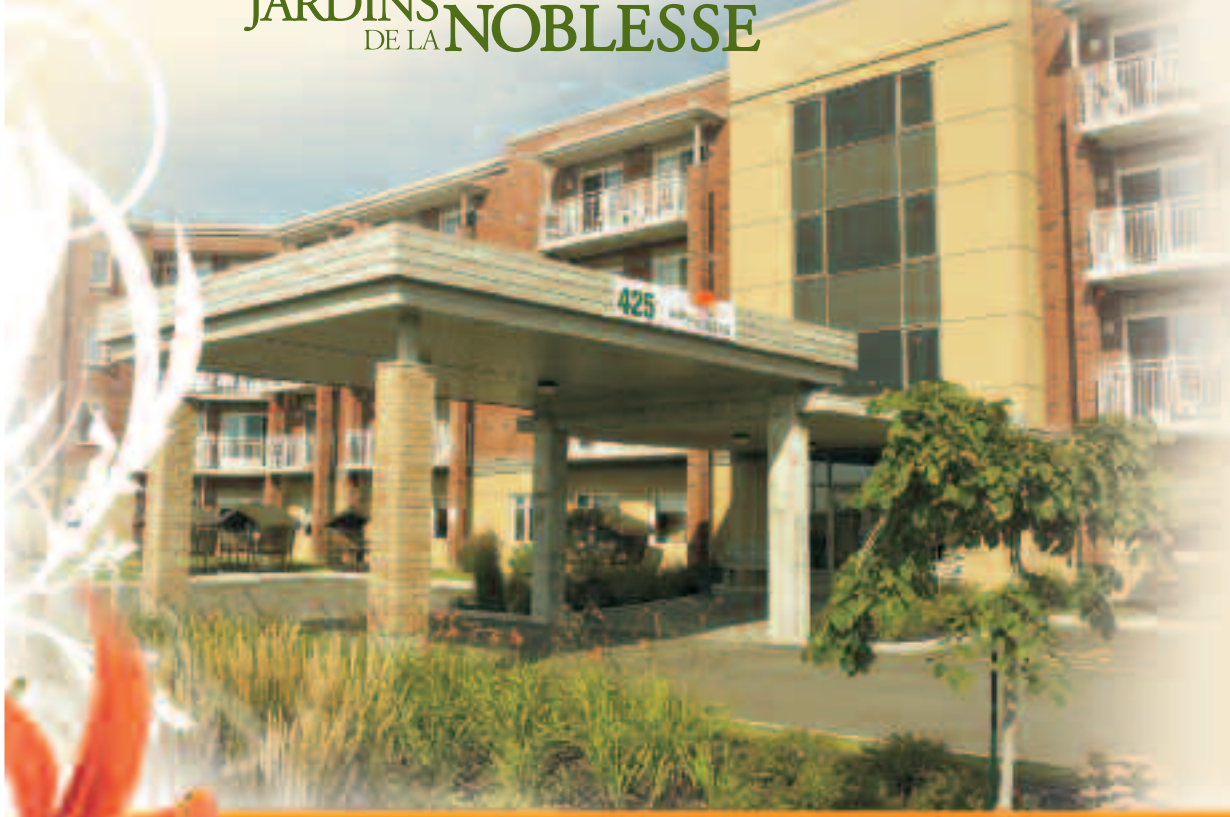
FAUBOURG GIFFARD
2321, chemin de la Canardière
Beauport · **418 661-4141**

CHARTWELL.COM

CHARTWELL résidences pour retraités | dédiés à votre MIEUX-ÊTRE

LES JARDINS DE LA NOBLESSE

Résidence pour gens heureux !



Résidence pour aînés autonomes et semi-autonomes

Choix de repas et services selon vos besoins

- Studio, 2½, 3½, 4½ et 5½
- Salle à manger avec service au table
- Soins de santé et d'assistance, personnel infirmier
- Convalescences
- Soins des pieds et d'esthétique, massothérapie
- Chapelle d'adoration
- Animation et loisirs, salle d'exercices
- Salle de cinéma
- Piscine intérieure et extérieure
- Stationnements intérieurs

418 624-3000

425, boulevard de l'Atrium G1H 0A8
(voisin de la Maison de Jade à Charlesbourg)
Face au Parc Henri-Casault

www.jardinsdelanoblesse.com

NOBILIS 2010 LAURÉAT EXCELLENCE DU PROJET

Une réalisation de CONSTRUCTION JACQUES (1977) INC.

Tranquillité d'esprit, confort et sécurité